

<b>献立名</b>		<b>マカロニとひじきのサラダ</b>												
<b>使用した地場産食材</b>		ひじき												
・献立を活用した指導方法(放送、資料配付等) ・授業・学校行事・講演等(実施内容、活動方法、対象、連携の有無(有りの場合は主な関係機関・団体名も)等)														
・献立表に神奈川県産の使用を表記 ・食堂前のホワイトボードに、今日の献立の食材を掲示しているので、神奈川県産品を使用していることを追記した。														
献立名から一品、作り方を紹介														
												<b>作り方・調理のポイント</b> <マカロニとひじきのサラダ> ①マカロニ・キャベツ・にんじん・きゅうりを各茹でて冷やす ②ひじきを熱湯に入れ、10~20分くらい煮て戻して冷やす ③冷えた具材と調味料を和える		
		<b>栄養価</b>												
材料名 (1人分)	分量 g	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
		kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
マカロニ	20	76	2.4	0.4	4	11	0.3	0.3		0.04	0.01		0.5	
乾燥ひじき	0.7	1	0.1		7	4			3				0.4	
キャベツ	40	9	0.5	0.1	17	6	0.1	0.1	2	0.02	0.01	16	0.7	
にんじん	10	4	0.1		3	1			69	0.01	0.01	1	0.2	
きゅうり	10	1	0.1		3	2			3			1	0.1	
マヨネーズ	13	91	0.2	9.8					2		0.01			0.2
塩	0.1													0.1
砂糖	0.2	1												
合計		183	3.4	10	34	24	0.4	0.4	79	0.1	0	18	1.9	0.3