

(様式3)

令和3年度 かながわ学校給食地場産物利用促進運動実施報告書

献立名	茶めし 牛乳 五目煮 卵スープ みかん
使用した地場産食材	緑茶 里芋 大根 ごぼう 生しいたけ みかん
・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) ・昼の校内放送で寄地区で収穫された食材の説明をした。 ・食材の栄養価と働きについて説明した。	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ・茶めしはせん茶のお湯の温度に注意する。
- ・五目煮の野菜の切り方は、同じ大きさに切りゆっくりと煮含める。

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当 g
米	75	257	4.6	0.7	4	17	0.6	1.1	0	0.06	0.02	0	0.4	0
せん茶	2	5	0.5	0.1	9	4	0.4	0.1	22	0.01	0.01	5	0.9	0
酒	1	1	0	Tr	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0
塩														
牛乳	206	126	6.8	7.8	227	21	0	0.8	78	0.08	0.31	2	0	0.2
里芋	30	16	0.5	0	3	6	0.2	0.1	Tr	0.02	0.01	2	0.7	0
大根	40	6	0.2	0	9	4	0.1	0	0	0.01	0	4	0.6	0
とり肉	15	35	2.6	2.9	1	2	0.1	0.3	3	0.02	0.05	0	0	0
ごぼう	15	9	0.3	0	7	8	0.1	0.1	Tr	0.01	0.01	0	0.9	0
こんにやく	15	1	0	Tr	6	0	0.1	0	0	0	0	0	0.3	0
いんげん	8	2	0.1	0	4	2	0.1	0	4	0	0.01	1	0.2	0
人参	10	3	0.1	0	3	1	0	0	69	0.01	0.01	1	0.2	0
さとう	2	8	0	0	0	Tr	Tr	0	0	0	0	0	0	0
醤油	1.5	1	0.1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	Tr	0.2
みりん	1	2	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	-	0
卵	15	21	1.8	1.5	7	2	0.2	0.2	32	0.01	0.06	0	0	0.1
生しいたけ	2	1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0
なると	8	6	0.6	0	1	1	0	0	Tr	Tr	0	0	-	0.2
玉ねぎ	15	5	0.2	0	3	1	0	0	0	0.01	0	1	0.2	0
人参	8	2	0.1	0	2	1	0	0	55	0.01	0	0	0.2	0
小松菜	8	1	0.1	0	14	1	0.2	0	21	0.01	0.01	3	0.2	0
けずり	3	10	2.3	0.1	1	3	0.3	0.1	1	0.01	0.02	Tr	0	0
醤油	1	1	0.1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	Tr	0.1
みかん	50	25	0.4	0.1	11	6	0.1	0.1	42	0.05	0.02	16	0.5	0
合計		544	21.5	13.2	312	82	2.5	2.9	327	0.32	0.54	35	5.4	0.8