

(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

<b>献立名</b>	<b>たけのこごはん、牛乳、沢煮椀、厚焼き卵、ひじきの炒り煮</b>
<b>使用した地場産食材</b>	<b>たけのこ、牛乳、玉ねぎ、大根、豚肉、米</b>
・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) 給食時の校内放送で、たけのこは一年中出回ってはいるが、春が旬であること、今日使用したたけのこが地元産であることを伝えた。	

献立名から一品、作り方を紹介

写真	<b>作り方・調理のポイント</b> <たけのこごはん> ①米に醤油、酒を加えて普通の水加減で炊く。 ②ゆでたけのこを薄切りにし、鶏ひき肉と細切りにした油揚げと一緒に砂糖、醤油、酒で汁気がなくなるまで煮る。 ③①に②を混ぜる。
----	---

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
たけのこごはん														
米	110	391	6.7	1	5.5	25.3	0.9	1.5	0	0.1	0.02	0	0.5	0
醤油	0.1	0.01	0.01	0	0.03	0.07	0	0	0	0	0	0	0	0.01
酒	0.1	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
たけのこ	20	4.6	0.5	0										
油揚げ	8	30.9	1.5	2.6	2.4	10.4	0.3	0.2	0	0	0	0	0.1	0
とりひき肉	10	17	1.8	1.2	2.4	11	8	0.1	3.7	0	0.01	0.1	0	0.01
醤油	1	0.7	0.1	0	0.3	0.7	0	0	0	0	0	0	0	0.1
酒	1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
砂糖	0.5	2	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		446.32	31	4.8	11	47	9.2	1.8	3.7	0.1	0	0.1	0.6	0.1