

(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	かぼちゃのいとし煮
使用した地場産食材	かぼちゃ
<ul style="list-style-type: none"> ・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) 	
<ul style="list-style-type: none"> ・掲示と食育だよりの配付 ・冬至と関連づけた行事食として提供 	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①カットかぼちゃをだし汁で煮る。
- ②やわらかくなったら、小豆、調味料を加え煮る。

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		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
県産かぼちゃ	60	55	1.1	0.2	9	15	0.3	0.2	158	0.03	0.04	13	2.1	0
ゆで小豆(缶)	8	17	0.4	0	1	3	0.1	0	0	0	0	0	0.3	0
しょう油	3	2	0.2	0	1	2	0.1	0	0	0	0	0	0	0.4
かつお節(だし)	1	4	0.8	0	0	1	0.1	0	0	0	0	0	0	0
水	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		78	2.5	0.2	11	21	0.6	0.2	158	0	0	13	2.4	0.4