

(様式3)

令和4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>ごはん ひじきのごま風味 牛乳 ぶりのたつた揚げ 根菜汁</b>
<b>使用した地場産食材</b>	<b>米 ひじき 牛乳 大根 小松菜</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)


・統一献立で「かながわ産品学校給食デー」を実施しました。各学校で献立内容を放送したり、給食ひとくちメモや給食クイズなどを配布し、お知らせしたりしています。

・「かながわ産品学校給食デー」給食ひとくちメモより  
今日は、かながわ産品学校給食デーです。神奈川県産の米・ひじき・牛乳・大根・小松菜が使われています。

地元でとれたものを、地元で使うことを「地産地消」といいます。地産地消は、環境にやさしく、新鮮で栄養価の高いものが食べられたり、地域の活性化につながったりするなどのよいところがあります。

私たちが暮らしている神奈川県のおいしい季節の味を楽しみましょう。

献立名から一品、作り方を紹介

	<p><b>作り方・調理のポイント</b></p> <p><b>【ひじきのごま風味】</b>  <b>&lt;作り方&gt;</b>          ①ひじきは水でもどし、よく洗っておく。          ②油を熱し、ひじきを入れて炒める。          ③調味料を入れ、水分を飛ばすように加熱する。          ④いりごまを加えて、仕上げる。</p> <p><b>&lt;調理のポイント&gt;</b>          水分を飛ばしすぎるとパサパサになってしまうので、飛ばしすぎずにしっとりめに仕上げる。</p>
------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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
油	0.5	5	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ひじき(県内産)	2	3	0.2	0.1	20	13	0.1	0	7	0	0.01	0	1.0	0.1
酒	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
みりん	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
砂糖	0.5	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうゆ	2	2	0.2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0.3
白いりごま	1.5	9	0.3	0.8	18	5	0.2	0.1	0	0.01	0	0	0.2	0
合計		24	0.7	1.4	39	19	0.3	0.1	7	0.01	0.01	0	1.2	0.4