

(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

献立名		ごはん 焼きのり 牛乳 さばの塩焼き 切り干し大根の炒め煮 みそ汁												
使用した地場産食材		米 焼きのり 牛乳 切り干し大根 小松菜												
<p>・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)</p> <p>・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。</p> <p>・「かながわ産品学校給食デー」給食ひとくちメモより 今日、かながわ産品学校給食デーで、米・焼きのり・牛乳・切り干し大根・小松菜が神奈川県産です。切り干し大根は、三浦市でとれた大根を細切りにして乾燥させています。そうすることで、収穫した大根を長く保存することができます。地域で生産された食材を使うことでたくさん良いことがあります。特に野菜は、新鮮なものを安く美味しく食べることができます。(地産地消)</p>														
献立名から一品、作り方を紹介														
					<p>作り方・調理のポイント</p> <p>【切り干し大根の炒め煮】 <作り方> ①切り干し大根を洗い水で戻す。 ②にんじんは千切り、切り干し大根は4cm、焼きちくわは半月切りにする。 ③油を熱し、にんじん・切り干し大根の順に炒める。 ④水を加え、調味料を8割ほど入れしばらく煮る。 ⑤焼きちくわと残りの調味料を加え、味がしみたら完成。</p> <p><調理のポイント> 初めから調味料をすべて入れずに、最後に味を調整する。</p>									
					栄養価									
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 μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
油	0.3	3	0	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
にんじん	5	2	0	0	1	0	0	0	35	0	0	0	0.1	0
切り干し大根(県内産)	6	18	0.6	0.1	30	10	0.2	0.1	0	0.02	0.01	2	1.3	0
焼きちくわ	10	12	1.2	0.2	2	2	0.1	0	0	0.01	0.01	0	0	0.2
水														
砂糖	0.8	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうゆ	1.8	1	0.1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0.3
合計		39	1.9	0.6	34	13	0.3	0.1	35	0.03	0.02	2	1.4	0.5