

(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	マーボーなす丼(発芽米ごはん)、牛乳、キャベツのみそ炒め、わかめスープ、みかん
使用した地場産食材	キャベツ、津久井みそ、みかん
<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>・1月のSDGsフェスに合わせ、直前に実施 ・給食日より、当日使用する県産食材の情報等を周知し、SDGsと絡めた内容に触れる。 ・「給食からみるSDGs」として、地産地消と大豆ミートの紹介を掲示する。 ・当日の給食時間に、給食委員会児童から、給食の内容についての放送を流す。</p>	



献立名から一品、作り方を紹介

キャベツのみそ炒め	作り方・調理のポイント
	<p>【キャベツのみそ炒め】 <作り方> ①しょうがはみじん切り、にんじんはせん切り、キャベツは適当な大きさにザク切り、ちくわは半月切りにする。 ②油でしょうがの香りが出るまで炒める。 ③にんじんを入れて、少ししたらキャベツを入れて炒める。 ④合わせた調味料と、ちくわを入れる。 ⑤にんじんとキャベツがしんなりしたら、水溶き片栗粉を入れる。</p>

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	0.5	5	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうが	0.25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
にんじん	5.6	2	0	0	1	0	0	0	35	0	0	0	0.1	0
キャベツ	41.2	8	0.5	0.1	15	5	0.1	0.1	1	0.01	0.01	14	0.6	0
砂糖	0.5	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうゆ	1	1	0.1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.2
酒	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
赤みそ	2	4	0.3	0.1	2	2	0.1	0	0	0	0	0	0.1	0.3
ちくわ	10	12	1.2	0.2	2	2	0.1	0	0	0.01	0.01	0	0	0.2
片栗粉	0.5	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
水	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		38	2.1	0.9	20	10	0.3	0.1	36	0.02	0.02	14	0.8	0.7