

(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		ひじきごはん、鶏肉のごま焼き、小松菜と切干大根のサラダ、里芋のみそ汁、牛乳													
使用した地場産食材		ひじき、切干大根、みそ													
<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>・給食だよりで使用する県産食材などの紹介をした。 ・食堂には、県産食材が神奈川県のあるのあたりでとれるのかを示した「かながわ地産地消MAP」を掲示した。 ・SNS (Twitter) では、給食写真と献立についてのコメントと合わせて、かながわ地産地消MAPも掲載した。</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>作り方</p> <ul style="list-style-type: none">炊飯器でご飯を炊く。回転釜で具を作る。具は炒め煮のように調理する。最後にごはんとう具を混ぜ合わせて配缶する。 <p>調理のポイント</p> <ul style="list-style-type: none">具に水分があるので、ごはんは柔らかくなり過ぎないように、いつもより水分を減らして炊飯する。							
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 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	
精白米	80	274	4.9	0.7	4	18	0.6	1.1	0	0.06	0.02	0	0.4	0	
ほしひじき	1.5	3	0.1	0	15	10	0.1	0	5	0	0.01	0	0.8	0.1	
油揚げ	6	23	1.4	2.1	19	9	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0	
にんじん	15	5	0.1	0	4	2	0	0	108	0.01	0.01	1	0.4	0	
濃口醤油	3	2	0.2	0	1	2	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.4	
本みりん	1.5	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
顆粒和風だし	0.3	1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	
水	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合計		312	6.8	2.8	43	41	1	1.3	113	0.1	0.1	1	1.7	0.6	