

(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		ベジ太のおひたし													
使用した地場産食材		こまつな、もやし:平塚産													
・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)															
・献立を活用した指導方法 給食委員会による給食時間の放送、各クラスに資料配付、ワゴンにベジ太のイラスト貼る															
献立名から一品、作り方を紹介															
写真								作り方・調理のポイント							
								①こまつな、もやしをよく洗う ②こまつなをざく切りにする ③鍋に湯を沸かし、こまつな、もやしを茹で、冷水で冷ます ④水分を絞り、しょうゆと和える							
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	
こまつな	15	2	0.2	0	26	2	0.4	0	39	0.01	0.02	6	0.3	0	
もやし	30	5	0.5	0	3	2	0.1	0.1	0	0.01	0.02	2	0.4	0	
しょうゆ	2	1	0.2	0	7	1	0	0	0	0	0	0	0	0.3	
合計		8	0.9	0	36	5	0.5	0.1	39	0	0	8	0.7	0.3	