

(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>カレーライス 牛乳 かぶのマリネ</b>
<b>使用した地場産食材</b>	<b>米、牛乳、豚肉、じゃがいも、にんじん、かぶ、キャベツ</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・献立を活用した指導方法(放送、資料配付等)</li> <li>・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)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・給食日より、献立表、一口メモで地場産食材を紹介。</li> <li>・給食時の教室訪問で鎌倉市でとれる食べ物についての話をした。</li> </ul>	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①かぶは薄めのくし形、キャベツは短冊、にんじんはいちょう切りにする。
- ②キャベツ、にんじんをゆでる。
- ③①を200℃のオーブンで10分焼く。
- ④調味料をよく混ぜ加熱する。
- ⑤水気を切った②の野菜と③④を混ぜる。

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
かぶ	30	5	0.2	0	7	2	0.1	0	0	0.01	0.01	6	0.5	0
キャベツ	20	4	0.3	0	9	3	0.1	0	1	0.01	0.01	8	0.4	0
にんじん	5	2	0	0	1	0	0	0	35	0	0	0	0.1	0
米酢	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
上白糖	0.9	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
食塩	0.3	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.3
黒こしょう	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
油	0.5	4	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		20	0.5	0.5	17	6	0.2	0	36	0	0	14	1	0.3