

(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 牛乳 鶏肉の梅おろしソース ひじきの炒り煮
使用した地場産食材	梅干し
<ul style="list-style-type: none"> ・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） 	
給食時間の校内放送で全校児童に紹介 ホームページにて情報を発信	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①鶏肉は塩・こしょうをふって下味をつけておく
- ②だいこんはすりおろしておく
- ③梅干しはたねをとって実を細かくかく
- ④②と③と調味料を合わせて加熱して、梅ソースを作る
- ⑤鉄板に油をしき①の鶏肉を並べ、オーブンで焼く
- ⑥焼き上がった鶏肉に④の梅ソースをかける

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
		kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
鶏ひなもも肉	55	62	10.5	2.8	3	13	0.3	1	9	0.07	0.1	2		0.1
塩	0.2													0.2
こしょう	0.02													
サラダ油	0.7	6		0.7										
梅干し(減塩)	1.5	1												0.1
大根	7	1			2	1						1		
しょうゆ	2	2	0.2											0.3
上白糖	2	8												
合計		80	11	3.5	5	14	0.3	1	9	0.1	0.1	3	0	0.7