

(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		大根の葉とちりめんじゃこのチャーハン													
使用した地場産食材		大根の葉													
<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>献立表にて実施することを周知した。当日は食堂前に県産食材に関するお便りを掲示し、かながわ産品学校給食デーの意味等を児童生徒に伝えた。</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> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはんを炊く。 ・長ねぎ、人参、大根の葉をすべてみじん切りにする。 ・釜にごま油を入れ、豚ひき肉、長ねぎ、人参を炒める。 ・ちりめんじゃこ、グリーンピースを加え、調味料類をすべて加え、炒める。 ・ごはんと具を混ぜ合わせる。 							
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	
米	90	308	5.5	0.8	5	20.7	0.7	1.3	0	0.07	0.02	0	0.5	0.0	
豚ひき肉	30	63	5.3	5.2	2	6.0	0.3	0.8	3	0.21	0.07	0	0.0	0.0	
長ねぎ	10	4	0.1	0.0	4	1.3	0.0	0.0	1	0.01		1	0.3	0.0	
人参	15	5	0.1	0.0	4	1.4	0.0	0.0	104	0.01	0.01	1	0.4	0.0	
大根の葉	15	3	0.3	0.0	39	3.0	0.5	0.0	50	0.01	0.02	8	0.6	0.0	
ちりめんじゃこ	5	9	2.0	0.2	26	6.5	0.0	0.2	12	0.01	0.00	0	0.0	0.3	
グリーンピース	10	8	0.6	0.1	3	3.1	0.2	0.1	4	0.03	0.01	2	0.9	0.0	
こしょう	0.03	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
コンソメ	0.6	2	0.1	0.0	0	0.2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
しょうゆ	2	2	0.2	0.0	1	1.3	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
おろしにんにく	1	1	0.1	0.0	0	0.2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
白ごま	0.5	3	0.1	0.3	6	1.8	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
ごま油	3	27	0.0	3.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
合計		435	14	9.6	90	46	1.7	2.4	174	0.4	0.1	12	2.9	0.7	