

(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		冬瓜のスープ													
使用した地場産食材		冬瓜・玉ねぎ・小松菜													
・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)															
給食時に本日の県産品のプリントをつけ、各クラスで活用してもらった。															
献立名から一品、作り方を紹介															
		作り方・調理のポイント ①玉ねぎ・人参・セロリを植物油でよく炒め、コンソメスープを入れる。 ②冬瓜を入れ柔らかくなったら、下茹でした小松菜を入れる。 冬瓜の皮を剥きすぎないように、翡翠色を生かした冬瓜スープにした。													
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	
冬瓜	60	9	0.3	0.1	11	4.2	0.1	0.1	0	0.01	0.01	23	0.8	0	
玉ねぎ	30	10	0.3	0	5	2.7	0.1	0.1	0	0.01	0	2	0.5	0	
人参	10	3	0.1	0	3	0.9	0	0	69	0.01	0.01	1	0.2	0.01	
セロリ	10	1	0	0	4	0.9	0	0	0	0	0	1	0.2	0.01	
小松菜	10	1	0.2	0	17	1.2	0.3	0	26	0.01	0.01	4	0.2	0	
コンソメ	0.5	1	0	0	0	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0.04	
食塩	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2	
コショウ	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
植物油	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合計		43	0.9	2.1	40	10	0.5	0.2	95	0	0	31	1.9	0.3	