

(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		三浦産切干大根の煮物													
使用した地場産食材		切り干し大根													
<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>・県給食会取扱いの三浦半島産の切り干し大根を使用した。 ・献立表で神奈川産品デーとして三浦市産の切り干しを使用することを知らせた。</p>															
献立名から一品、作り方を紹介		作り方・調理のポイント													
写真		<p>①切り干しは水で戻して、3cmぐらいで切る。 ②野菜を切る。油揚げは油抜きをし、切る。 ③だしを取る。 ④釜に油を熱し、にんじんを炒め、切り干し、干し椎茸、油揚げを炒める。 ⑤野菜に火が通ったら、調味する。</p>													
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	
切り干し大根	12	34	1.2	0.1	60	19	0.4	0.3	0	0.04	0.02	3	2.6	0.1	
にんじん	10	3	0.1	0	3	1	0	0	69	0.01	0.01	1	0.2	0	
干し椎茸	1	2	0.2	0	0	1	0	0	0	0.01	0.01	0	0.4	0	
サラダ油	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
油揚げ	10	38	2.3	3.4	31	15	0.3	0.3	0	0.01	0	0	0.1	0	
いんげん	10	2	0.3	0	2	1	0.1	0.1	3	0.01	0.02	2	0.2	0	
三温糖	1	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
しょうゆ	3	3	0.4	0	2	3	0	0	0	0	0.01	0	0	0.6	
本みりん	2	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
だし	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合計		104	4.5	4.5	98	40	0.8	0.7	72	0.1	0.1	6	3.5	0.7	