

(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		藤沢炒麺													
使用した地場産食材		玉ねぎ、キャベツ、もやし													
・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) ・献立を活用した指導方法・・・資料配付															
献立名から一品、作り方を紹介															
		作り方・調理のポイント 茹でた麺に、炒めた具材を合わせる。 野菜をメインで県産に出来たが、麺や豚肉も県産にすることを目指したい。													
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	
蒸し麺	115	418	12.8	3.8	22	27	1.2	0.9		0.12	0.06		3.1	0.7	
油	2	26.4		3											
豚肉もも	25	34.5	5.4	1.5	1	6	0.2	0.5		0.24	0.06				
玉ねぎ	25	8.3	0.3		4	2	0.1	0.1		0.01		2	0.4		
にんじん	15	4.5	0.1	0.1	4	1			104	0.01	0.01	1	0.4		
キャベツ	25	6.3	-0.4	0.1	13	4	0.1	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5		
小松菜	25	3.9	0.5		51	4	0.8	0.1	78	0.03	0.04	12	0.6		
もやし	35	3.8	0.4		3	2	0.1	0.1		0.01	0.01	2	0.3		
食塩	0.6													0.4	
コンショウ	0.03	0.1													
合計		505.8	19	8.5	98	46	2.5	1.8	183	0.4	0.2	29	5.3	1.1	