

(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		切干大根のサラダ													
使用した地場産食材		神奈川県産切干大根													
<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>・献立表にかながわ産品学校給食デーであることを記載した。 ・資料配付による指導を行う予定であったが、当日栄養士が不在となり、行えなかった。</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">・パプリカは千切り、小松菜は3cm幅に切る。・切干大根は水で戻して食べやすい長さに切る。・野菜はそれぞれ下蒸し(下茹で)する。・調味料を合わせて加熱する。・野菜と調味料をそれぞれ冷却後、ツナと和えて完成。													
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	
切干大根	6	17	0.6	0.0	30	10	0.2	0.1	0	0.02	0.01	2	1.3	0.0	
赤パプリカ	10	3	0.1	0.0	1	1	0.0	0.0	9	0.01	0.01	17	0.2	0.0	
こまつな	15	2	0.2	0.0	26	2	0.4	0.0	39	0.01	0.02	6	0.3	0.0	
ツナ	15	11	2.4	0.1	1	4	0.1	0.1	2	0.00	0.01	0	0.0	0.1	
ごま油	1.5	13	0.0	1.5	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
穀物酢	1.5	1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
こいくちしょうゆ	2.3	2	0.2	0.0	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
上白糖	1	4	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
合計		53	3.5	1.6	59	18	0.7	0.2	50	0.04	0.05	25	1.8	0.4	