

(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		ポテトキッシュ												
使用した地場産食材		じゃが芋、玉ねぎ、卵、牛乳												
・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)		今日はかながわけん産品デーとして神奈川県食材玉ねぎ、じゃが芋、卵、牛乳を使った献立を紹介した。												
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"> ①じゃが芋は1cm角切りに切りボイルする ②玉ねぎは半分3mmスライスする ③ウインナーは5ミリ輪切りにする ④油、おろしにんにくを入れウインナー玉ねぎを炒める ⑤④にじゃが芋を入れて合わせておく ⑥卵液を作る(卵、牛乳、塩、こしょうを入れて攪拌しておく) ⑦カップに⑤の材料を入れて卵液を流し込み、チーズをのせる ⑧250度のオーブンで20分焼く ⑨焼きあがったポテトキッシュにケチャップとパセリ粉をかける 												
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
じゃが芋	20	12	0.4	0	1	4	0.1	0	0	0.02	0.01	6	1.8	0
玉ねぎ	19	6	0.2	0	3	2	0.1	0	0	0.01	0	1	0.3	0
ウインナー	7	22	0.8	2.1	0	1	0	0.1	0	0.02	0.01	2	0	0.1
おろしにんにく	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
米白絞油	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
卵	22	57	4.9	4.1	18	4	0.6	0.4	84	0.02	0.15	0	0	0.2
牛乳	7	10	0.5	0.6	18	2	0	0.1	6	0.01	0.02	0	0	0
食塩	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2
こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
シュレットチーズ	11	36	2.3	3.2	65	3	1.7	0.3	40	0	0.02	0	0	0.1
ケチャップ	7	7	0.1	0	1	1	0	0	3	0	0	1	0.1	0.2
パセリ粉	0.04	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0
合計		159	9.2	11	107	17	2.5	0.9	134	0.1	0.2	10	2.2	0.8