

(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		小松菜のごま和え													
使用した地場産食材		小松菜のごま和え													
<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、座間市でとれた野菜であることを記入。 学校ホームページ今日の給食にて、写真と、座間市のだれが作ったか記載。</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		小松菜、にんじん、もやしを茹でる。 調味料で和える。													
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	
小松菜	40	5	0.6	0.1	68	5	1.1	0.1	0.6	0.04	0.05	16	0.8	0	
にんじん	15	5	0.1	0	4	2	0	0	0.2	0.01	0.01	1	0.4	0	
もやし	20	3	0.4	0	3	2	0.1	0.1	0.2	0.01	0.01	2	0.3	0	
こいくちしょうゆ	3	2	0.2	0	1	2	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.4	
上白糖	1.2	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
すりごま(黒)	3	18	0.6	1.6	36	11	0.3	0.2	0	0.01	0.01	0	0.4	0	
合計		38	1.9	1.7	112	22	1.6	0.4	1	0.1	0.1	19	1.9	0.4	