

(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	菜の花の和え物
使用した地場産食材	菜の花
<ul style="list-style-type: none"> ・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) 	
給食日より、一口メモ、かながわ産品学校給食デー資料を配布。	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

菜の花は、苦みのある食材なので、食べやすいように和風ドレッシングで和えました。菜の花の緑がきれいにできるように調理しました。

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
菜の花	8	3	0.4	0	13	2	0.2	0.1	14	0.01	0.02	10	0.3	0
キャベツ	20	4	0.3	0	9	3	0.1	0	1	0.01	0.01	8	0.4	0
にんじん	10	4	0.1	0	3	1	0	0	72	0.01	0.01	1	0.3	0
鶏ささみ	8	10	2.2	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
コーン	5	5	0.2	0.1	0	2	0	0.1	0	0.01	0	0	0.1	0
和風ドレッシング	8	25	0.2	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0.3	0
合計		51	3.4	2.2	26	9	0.3	0.2	87	0	0	19	1.4	0