

(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	かながわみそしる
使用した地場産食材	キャベツ、もやし
<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>・放送委員が給食時にお昼の放送で全校児童に向けて給食メールを読んだ。 ・給食室前で使用食材の産地を紹介した。</p>	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①だしパックでだしをとったお湯の中に、いちょう切りしたにんじん、せん切りしたキャベツ、洗ったもやしを入れます。
- ②油抜きした油あげを短冊切りにし入れます。
- ③みそを加え、味を整えます。

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
だしパック	1.2	5	0.9	0.1	19	1	0.2	0.1	0	0	0.01	0	0	0
にんじん	15	6	0.1	0	4	2	0	0	91	0.01	0	0	0.4	0
キャベツ	24	6	0.3	0	10	3	0.1	0	1	0.01	0.01	5	0.4	0
もやし	24	3	0.4	0	2	2	0.1	0.1	0	0.01	0.01	1	0.3	0
油あげ	5	19	0.9	1.7	15	7	0.2	0.1	0	0	0	0	0.1	0
赤みそ	5	10	0.6	0.3	5	4	0.2	0.1	0	0	0	0	0.2	0.6
白みそ	5	9	0.7	0.3	7	4	0.2	0.1	0	0	0	0	0.2	0.7
和風だし	0.4	1	0.1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2
合計		59	4	2.4	63	23	1	0.5	92	0	0	6	1.6	1.5