

(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       | 五目ご飯 牛乳 大根サラダ 里芋の味噌汁 みかん |
| 使用した地場産食材 | 干しいたけ 大根 里芋 みかん          |

・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)

- ・昼の校内放送で寄地区で収穫された食材の説明をした。
- ・食材の栄養価と働きについて説明した。

献立名から一品、作り方を紹介

|  |   |
|--|---|
|  | <p><b>作り方・調理のポイント</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・五目ご飯の野菜の切り方は小さめに切り、ご飯と混ぜやすくした。</li> <li>・干しいたけはぬるま湯で戻し、戻し汁は具を煮るときに使った。</li> </ul> |
|--|---|

| 材料名<br>(1人分) | 分量<br>g | 栄養価           |            |         |             |              |         |          |                |              |              |             |           |            |
|--------------|---------|---------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|----------|----------------|--------------|--------------|-------------|-----------|------------|
|              |         | エネルギー<br>kcal | たんばく質<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | ビタミンA<br>μgRAE | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食物繊維<br>g | 食塩相当量<br>g |
| 米            | 70      | 239           | 4.3        | 0.6     | 4           | 16           | 0.6     | 1        | 0              | 0.06         | 0.01         | 0           | 0.4       |            |
| 酒            | 1       | 1             | 0          | tr      | 0           | 0            | tr      | 0        | 0              | 0            | 0            | 0           | 0         |            |
| 醤油           | 1       | 1             | 0.1        | 0       | 0           | 1            | 0       | 0        | 0              | 0            | 0            | 0           | 0         | 0.1        |
| 牛乳           | 206     | 137           | 6.8        | 7.8     | 227         | 21           | 0       | 0.8      | 78             | 0.08         | 0.31         | 0           |           |            |
| たけのこ         | 15      | 3             | 0.4        | 0       | 3           | 1            | 0       | 0        | 0              | 0            | 0.01         | 0           | 0.3       |            |
| 人参           | 10      | 3             | 0.1        | 0       | 3           | 1            | 0       | 0        | 69             | 0.01         | 0.01         | 1           | 0.2       |            |
| 干しいたけ        | 1       | 3             | 0.2        | 0       | 0           | 1            | 0       | 0        | 0              | 0            | 0.02         | 0           | 0.5       |            |
| とり肉          | 15      | 35            | 2.6        | 2.9     | 1           | 2            | 0.1     | 0.3      | 7              | 0.01         | 0.03         | 0           |           |            |
| きぬさや         | 8       | 3             | 0.2        | 0       | 3           | 2            | 0.1     | 0        | 4              | 0.01         | 0.01         | 5           | 0.2       |            |
| ちくわ          | 8       | 10            | 1.0        | 0.2     | 1           | 1            | 0.1     | 0        | 0              | 0            | 0.01         | 0           |           | 0.2        |
| 砂糖           | 1.5     | 6             | 0          | 0       | 0           | 0            | 0       | 0        | 0              | 0            | 0            | 0           |           |            |
| 醤油           | 1.5     | 1             | 0.1        | 0       | 0           | 1            | 0       | 0        | 0              | 0            | 0            | 0           |           | 0.2        |
| 合計           |         | 442           | 15.8       | 11.5    | 242         | 47           | 0.9     | 2.1      | 158            | 0.17         | 0.41         | 6           | 1.6       | 0.5        |

| 材料名<br>(1人分) | 分量<br>g | 栄養価   |       |      |       |        |     |     |       |        |        |       |      |       |
|--------------|---------|-------|-------|------|-------|--------|-----|-----|-------|--------|--------|-------|------|-------|
|              |         | エネルギー | たんぱく質 | 脂質   | カルシウム | マグネシウム | 鉄   | 亜鉛  | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|              |         | kcal  | g     | g    | mg    | mg     | mg  | mg  | μgRAE | mg     | mg     | mg    | g    | g     |
| 大根           | 40      | 6     | 0.2   | 0    | 9     | 4      | 0.1 | 0   | 0     | 0.01   | 0      | 4     | 0.5  |       |
| キャベツ         | 15      | 3     | 0.2   | 0    | 6     | 2      | 0   | 0   | 1     | 0.01   | 0      | 6     | 0.6  |       |
| プレスハム        | 10      | 11    | 1.5   | 0.5  | 1     | 1      | 0.1 | 0.2 | 0     | 0.06   | 0.02   | 4     |      |       |
| 人参           | 8       | 2     | 0.1   | 0    | 2     | 1      | 0   | 0   | 55    | 0.01   | 0      | 0     | 0.2  |       |
| マヨネーズ        | 8       | 54    | 0.1   | 6.1  | 1     | 0      | 0   | 0   | 2     | 0      | 0      | 0     |      | 0.2   |
| フレンチドレッシング   | 6       | 20    | tr    | 0.2  | 0     | tr     | tr  | tr  | 0     | tr     | tr     | 0     |      | 0.5   |
| 里芋           | 30      | 16    | 0.5   | 0    | 3     | 6      | 0.2 | 0.1 | tr    | 0.02   | 0.01   | 2     | 0.7  |       |
| 油あげ          | 5       | 13    | 0.9   | 1.2  | 6     | 14     | 0.2 | 0.1 | 0     | 0      | 0      | 0     | 0    |       |
| 玉ねぎ          | 15      | 5     | 0.2   | 0    | 3     | 1      | 0   | 0   | 0     | 0.01   | 0      | 1     | 0.2  |       |
| 長ねぎ          | 10      | 4     | 0.1   | 0    | 1     | 3      | 0   | 0   | 1     | 0.01   | 0      | 1     | 0.3  |       |
| けずり          | 3       | 10    | 2.3   | 0.1  | 1     | 3      | 0.3 | 0.1 | 1     | 0.01   | 0.02   | tr    |      |       |
| 味噌           | 10      | 18    | 1.3   | 0.6  | 13    | 8      | 0.4 | 0.1 | 0     | 0.01   | 0.04   | 0     | 0.4  | 1.3   |
| みかん          | 50      | 25    | 0.4   | 0.1  | 11    | 6      | 0.1 | 0.1 | 42    | 0.05   | 0.02   | 16    | 0.5  |       |
| 合計           |         | 187   | 7.8   | 8.8  | 57    | 49     | 1.4 | 0.7 | 102   | 0.20   | 0.11   | 34    | 3.4  | 2.0   |
| 総合計          |         | 629   | 23.6  | 20.3 | 299   | 96     | 2.3 | 2.8 | 260   | 0.37   | 0.52   | 40    | 5    | 2.5   |