

(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	かぼちゃのサラダ
使用した地場産食材	神奈川県産かぼちゃ
・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)	
12月に日本の伝統文化(冬至)について食育通信にして配付した。 給食ではかぼちゃをサラダにして提供した。	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①野菜を切る
- ②野菜をスチコンで蒸す
- ③野菜を冷却する
- ④調味料とあえる
- ⑤ごまを最後に加える

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
かぼちゃ	60	47	1.1	0.2	9	15	0.3	0.2	158	0.03	0.04	13	2.1	0
にんじん	25	9	0.2	0.1	7	3	0.1	0.1	144	0.01	0.01	1	0.7	0
きゅうり	20	3	0.2	0	5	3	0.1	0	6	0.01	0.01	3	0.2	0
エッグケア	10	63	0.1	6.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2
食塩	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1
砂糖	2	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ごま	1	6	0.2	0.5	12	4	0.1	0.1	0	0	0	0	0.1	0
合計		136	1.8	7.4	33	25	0.6	0.4	308	0.1	0.1	17	3.1	0.3