

(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	ごはん 牛乳 めかじきの西京焼き ツナとひじきのソテー 素麺汁
使用した地場産食材	米・牛乳・めかじき・かまぼこ・ひじき・さやいんげん・たまねぎ
<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>・給食時間に、県産食材についての放送を行った ・学校ホームページに記載 ・給食のサンプル掲示板上での紹介</p>	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

〈ツナとひじきのソテー〉

- ①ひじきは水でもどしておく。
- ②さやいんげんはななめ薄切りにして、下茹でしておく。
- ③千切りにしたにんじんを油でいため、火が通ったら他の具材も入れてよくいため、調味料で味付けをする。

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー kcal	たんばく質 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
油	1	9	0.3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ひじき	2.5	3	1.4	0	35	16	1.4	0	7	0.01	0.03	0	1.1	0.1
ツナ(オイル漬け)	8	21	0	1.7	0	2	0	0	1	0	0	0	0	0.1
粉末チキンブイヨン	0.15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1
食塩	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1
こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
にんじん	5	2	0	0	1	1	0	0	38	0	0	0	0.1	0
ホールコーン	5	5	0.2	0.1	0	2	0	0.1	0	0.01	0.01	0	0.2	0
さやいんげん	3	1	0.1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0.1	0
合計		41	2	2.8	37	22	1.4	0.1	47	0	0	0	1.5	0.4