

(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	むぎごはん さばの味噌煮 けんちんじる 牛乳 みかん
-----	----------------------------

使用した地場産食材	さば・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）

給食週間中に、特別献立として行った。
 当日は、児童食放送委員会による、昼の校内放送で、地場産物を使用したメニューの紹介を行った。

献立名から一品、作り方を紹介

	<p>作り方・調理のポイント</p> <p>さばの味噌煮</p> <p>釜に酒、しょうが、水を入れ、煮立ったら、魚を入れる。 さらに、順番に砂糖、味噌を入れて、紙ぶたをして40分程度、煮込む。</p>
--	---

材料名 (1人分)	分量 g													
		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
さば切り身	50	106	10.3	8.4	3	15	0.6	0.6	19	0.11	0.16	1	0	0.2
しょうが	1.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
みそ	5	9	0.6	0.3	5	4	0.2	0.1	0	0	0.01	0	0.2	0.6
さとう	5	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
酒	5	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
水	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		140	11	8.7	8	19	0.8	0.7	19	0.1	0.2	1	0.2	0.8