

(様式3)

令和7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

<b>献立名</b>	<b>はまっ子キャベツナ</b>
<b>使用した地場産食材</b>	<b>キャベツ</b>
<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>・「ぱくぱくだより」やJA横浜からの「キャベツ」に関する指導資料を給食室に掲示したり、クラスに配布したりして指導した。          ・栄養教諭、学校栄養職員が朝会で地場産野菜等について話をした。          ・給食時間に校内放送で献立や使用している地場産物について知らせた。</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 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 キャベツを切り、下ゆでする。
- 4 にんじんを切る。
- 5 釜にごま油を入れ、にんじんを炒める。
- 6 火が通ったら、キャベツ・まぐろ油漬を入れ、調味する。
- 7 こまつなを入れる。

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
まぐろ油漬(フレーク)	9	25	1.7	2.1		2	0.2				0.01			0.1
キャベツ(横浜)	30	6	0.4	0.1	13	4	0.1	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	
にんじん	7	2	0.1		2	1			48				0.2	
こまつな	5	1	0.1		9	1	0.1		13		0.01	2	0.1	
ごま油	0.5	4		0.5										
しょうゆ	1.5	1	0.1			1								0.2
砂糖	0.2	1												
みりん	0.5	1												
酒	0.7	1												
塩	0.05	1												
合計		43	2.4	2.7	24	9	0.4	0.1	62	0	0	14	0.8	0.3