

(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

| 献立名 | | ベジ太のサラダ | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------|---------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|---|----------------|--------------|--------------|-------------|-----------|------------|--|
| 使用した地場産食材 | | 小松菜・もやし | | | | | | | | | | | | | |
| <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>・放送原稿に説明を記載 ・献立表で紹介</p> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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> <ul style="list-style-type: none">・小松菜、もやしを茹でて、冷却する・小松菜、もやし、しょうゆを和える <p>生のサラダ提供はできないが、真空冷却器を使用することで、彩り良く、シャキシャキ食感を残したまま提供している</p> | | | | | | | |
| 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 | |
| こまつな | 20 | 3 | 0.3 | 0 | 34 | 2 | 0.6 | 0 | 52 | 0.02 | 0.03 | 8 | 0.4 | 0 | |
| もやし | 40 | 6 | 0.7 | 0 | 4 | 3 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0.02 | 0.02 | 3 | 0.5 | 0 | |
| しょうゆ | 2 | 2 | 0.1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | |
| 合計 | | 11 | 1.1 | 0 | 39 | 6 | 0.7 | 0.1 | 52 | 0 | 0.1 | 11 | 0.9 | 0.3 | |