

(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	ひじき(県産)スパゲティ、大豆のサラダ、青りんごゼリー
使用した地場産食材	ひじき、玉ねぎ、小松菜、キャベツ、きゅうり
<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>・学校給食予定献立表に、神奈川県産の食材を記入して掲載した。 ・ひじきスパゲティと大豆のサラダが出来るまでの様子をiPadで撮影し、編集したものを食育の授業で使用した。 ・10月に行った保護者対象の給食試食会で、撮影した動画を流しながら学校給食についての説明するのに活用した。</p>	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

ひじきスパゲティ
 ①玉ねぎを0.5cm幅、にんじんは短冊切り、小松菜は3cm幅に切り、葉と茎に分けておく②ひじきを戻しておき、豚肉に油をもみこんでおく③回転釜に油をひき、にんにくを加え豚肉とベーコンを炒める④豚肉の色が変わったら玉ねぎを炒め、にんじん、ひじきを加え炒める⑤小松菜の茎を炒め、しんなりしてきたら小松菜の葉を加える⑥水を加え、白ワイン、コンソメ、しょうゆ、塩、こしょうを加えて煮込む⑦スパゲティを8分茹で、オリーブオイルをかけてくっつかないようにしておく⑧お皿にスパゲティを盛りつけ、その上に具を盛り付けたら完成
 (ポイント)豚肉だけではなく、ベーコンを加えることでコクを出しました。和風の味付けなので、子供たちにも人気のメニューです。

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価													
		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	
		kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g	
スパゲティ	80	278	10.3	1.4	14	44	1.1	1.2	1	0.15	0.05	0	4.3	0	
オリーブオイル	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
豚肉もも 小間	50	86	10.3	5.1	2	12	0.4	1	2	0.45	0.11	1	0	0.06	
にんにく	0.5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
油	1.5	13	0	1.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
カットベーコン	5	21	0.7	2	0	1	0	0.1	0	0.02	0.01	0	0	0.08	
玉ねぎ	60	20	0.6	0.1	10	5	0.2	0.1	0	0.02	0.01	4	0.9	0	
にんじん	10	3	0.1	0	3	1	0	0	69	0.01	0.01	1	0.2	0	
小松菜	7	1	0.1	0	12	1	0.2	0	18	0.01	0.01	3	0.1	0	
ひじき	2.5	5	0.2	0.1	25	16	0.2	0	9	0	0.01	0	1.3	0.11	
水	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
白ワイン	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
コンソメ無塩	1.5	5	0.2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0.13	
しょうゆ	3	2	0.2	0	1	2	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.43	
塩	0.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.6	
こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合計		463	23	13	68	82	2.2	2.4	99	0.7	0.2	9	6.8	1.4	