

(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	ごはん・とりのごまみそ焼き・肉じゃが・いそあえ・牛乳
使用した地場産食材	いそあえ(神奈川県産の海苔)
・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) 給食だよりを配布する。	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①ほうれん草は、もやしは、1.5cm幅に切っておく。
- ②ほうれん草、もやしをゆでて、水で冷ます。
- ③しょうゆとごま油等を混ぜ合わせておく。
- ④①・②・③を合わせ、味を調べておく。
- ⑤④にきざみのりを少しずつふり入れ、さっくり混ぜ合わせる。

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
ほうれん草	17	3	0.4	0.1	8	12	0.3	0.1	60	0.02	0.03	6	0.5	0
もやし	37	6	0.7	0	3	3	0.1	0.1	0	0.01	0.02	3	0.5	0
きざみのり	1	1	0.2	0	1	2	0.1	0	12	0	0.01	1	0.2	0
しょうゆ	1.9	1	0.1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0.3
ごま油	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
塩	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		20	1.4	1.1	13	18	0.5	0.2	72	0	0.1	10	1.2	0.3