


(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	ひじきご飯、牛乳、魚の竜田揚げ、春雨サラダ、豚汁
使用した地場産食材	ひじき、ごはん、きゅうり、だいこん、豆腐、豚肉
<ul style="list-style-type: none"> ・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) 	
<ul style="list-style-type: none"> ・給食時間に放送で献立のお知らせ ・6年生の家庭科の授業で考えた献立 	

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> <ol style="list-style-type: none"> ①ひじきを水で戻す ②にんじんを千切り、油揚げを短冊切りにする ③ひじき・にんじん・油揚げを炒め、調味料で味付けする ④具としょうゆご飯を混ぜたら出来上がり
--	---

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		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
しょうゆごはん	70	79.1	1.26	0.21	2.1	3.5	0.07	0.28	0	0.01	0.01	0	0.77	0
ひじき	0.84	1.51	0.08	0.03	8.4	5.3	0.05	0.01	3.02	0	0	0	0.44	0.04
にんじん	5	1.3	0.03	0.01	2.25	1	0.02	0.01	36	0	0	0.2	0.19	0
鶏ひき肉	4.2	7.18	0.74	0.5	0.34	1	0.03	0.05	1.55	0	0.01	0.04	0	0
油揚げ	2.5	9.43	0.59	0.86	7.75	3.75	0.08	0.06	0	0	0	0	0.03	0
こいくちしょうゆ	2.24	1.7	0.17	0	0.65	1.45	0.04	0.02	0	0	0	0	Tr	0.32
上白糖	1.68	6.57	0	0	0.02	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0
食塩	0.03	0	0	0	0.01	0	Tr	Tr	0	0	0	0	0	0.03
合計		106.79	2.9	1.6	22	16	0.3	0.4	41	0	0	0.2	1.4	0.4