

(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   |         | お赤飯、牛乳、鶏肉のごまみそ焼き、うま塩きゅうり、ほうとう汁  |            |         |             |              |         |          |                |              |              |             |           |            |
|---|---------|---|------------|---------|-------------|--------------|---------|----------|----------------|--------------|--------------|-------------|-----------|------------|
| 使用した地場産食材   |         | もち米 牛乳 きゅうり 大根  |            |         |             |              |         |          |                |              |              |             |           |            |
| <p>・献立を活用した指導方法(放送、資料配付等)<br/>・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>・昇降口に盛り付け図掲示<br/>・学校公開日の給食 地域の米作り指導者から寄贈のもち米使用<br/>・給食時間の放送での紹介</p> |         |   |            |         |             |              |         |          |                |              |              |             |           |            |
| 献立名から一品、作り方を紹介  |         |   |            |         |             |              |         |          |                |              |              |             |           |            |
| 写真  |         | 作り方・調理のポイント<br><br>前日準備<br>①朝、ささげを洗って水につける。<br>②ささげをわれないように茹でる。(45分位)<br>③もち米をとぐ。<br>④もち米をささげのゆで汁とともに、たっぷりの水で浸水する。<br><br>当日調理<br>①浸水したもち米の水をきり、蒸しかごに入れる。<br>②打ち水をしながら、35分位蒸し、10分むらして、配食。 |            |         |             |              |         |          |                |              |              |             |           |            |
| 材料名<br>(1人分)  | 分量<br>g | 栄養価   |            |         |             |              |         |          |                |              |              |             |           |            |
|   |         | エネルギー<br>kcal   | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | ビタミンA<br>μgRAE | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食物繊維<br>g | 食塩相当量<br>g |
| もち米   | 64      | 220   | 4.1        | 0.8     | 3           | 21           | 0.1     | 1        | 0              | 0.05         | 0.01         | 0           | 0.3       | 0          |
| ささげ   | 3       | 8   | 0.7        | 0.1     | 2           | 5            | 0.2     | 0.1      | 0              | 0.01         | 0            | 0           | 0.6       | 0          |
| ごま塩   | 0.5     | 2   | 0.1        | 0.2     | 4           | 1            | 0       | 0        | 0              | 0            | 0            | 0           | 0         | 0.2        |
| 合計  |         | 230   | 4.9        | 1.1     | 9           | 27           | 0.3     | 1.1      | 0              | 0.1          | 0            | 0           | 0.9       | 0.2        |