

(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		味噌ラーメン 牛乳 えびしゅうまい のりのりきゃべつ													
使用した地場産食材		豚肉・きゃべつ・切干大根・切海苔・ほうれん草													
<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) 															
給食時間の放送を実施(ランチタイム通信)		<ul style="list-style-type: none"> ・古来より食べ続けられてきた「海の野菜」と呼ばれる海苔の栄養について ・海苔の旬について(初摘みのりと2番海苔の違う点について紹介) 													
献立名から一品、作り方を紹介		作り方・調理のポイント [のりのりきゃべつ] ①切干大根は戻して2cmにカットする。 ②きゃべつとほうれん草は短冊切りにし、茹でて水切りする。 ③錦糸卵は蒸してから冷却する。 ④調味料を煮合わせ冷却する。 ⑤①と②の水気をしっかりととり、冷ました③と④で和える。 ⑥空炒りした切のりをよく揉みほぐし軽く⑤と和える。													
															
		栄養価													
材料名 (1人分)	分量 g	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	
きゃべつ	45	10	0.5	0	19	6	0.1	0	1	0.02	0.01	17	0.8	0	
切干大根	5	14	0.5	0	25	8	0.2	0.1	0	0.02	0.01	1	1.1	0	
ほうれん草	10	2	0.1	0	4	3	0.1	0	20	0	0.01	1	0.2	0	
冷)錦糸卵	7.5	19	0.8	0.7	3	1	0	0	8	0	0.02	0	0	0.1	
冷)ささみほぐし	15	15	3.6	0.1	1	5	0	0.1	1	0.1	0.02	0	0	0	
県産切のり	0.5	1	0.2	0	1	2	0.1	0	12	0	0.01	1	0.2	0	
しょう油	3	2	0.2	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0.5	
ごま油	1	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
三温糖	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
穀物酢	1.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合計		76	5.9	0.8	54	27	0.5	0.2	42	0.1	0.1	20	2.3	0.6	