

(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

<b>献立名</b>		<b>ひじきのナムル</b>													
<b>使用した地場産食材</b>		<b>芽ひじき、もやし</b>													
<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>・中学2年生の家庭科の授業にて生徒一人ひとりに給食1食分の献立を立ててもらった。月に2~3人分の献立を実際に給食で提供した。          ・献立表やその日の給食メモで、お知らせした。</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					
										<p>①野菜は千切りなど細長くして茹でる。          ②ひじきは水で戻して茹でる。          ③①と②を冷やす。          ④調味料は混ぜて加熱し、冷ます。          ⑤白ごまを乾煎りする。          ⑥すべての材料を混ぜる。</p>					
<b>材料名 (1人分)</b>		<b>分量 g</b>		<b>栄養価</b>											
				<b>エネルギー</b>	<b>たんぱく質</b>	<b>脂質</b>	<b>カルシウム</b>	<b>マグネシウム</b>	<b>鉄</b>	<b>亜鉛</b>	<b>ビタミンA</b>	<b>ビタミンB1</b>	<b>ビタミンB2</b>	<b>ビタミンC</b>	<b>食物繊維</b>
県産芽ひじき(乾燥)		0.3	0	0	0	3	2	0	0	1	0	0	0	0.2	0
もやし		34	5	0.6	0	3	3	0.1	0.1	0	0.01	0.01	1	0.4	0
こまつな(冷凍)		14	2	0.2	0	24	2	0.4	0	29	0.01	0.01	3	0.3	0
にんじん		12	4	0.1	0	3	1	0	0	69	0.01	0.01	0	0.3	0
鶏ガラ粉末		0.4	1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2
にんにく		0.5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ごま油		0.5	4	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
穀物酢		1.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
上白糖		1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうゆ		1.9	1	0.1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0.3
白ごま		1.2	7	0.2	0.7	4	4	0.1	0.1	0	0	0	0	0.2	0
合計		29	1.3	1.2	38	13	0.6	0.2	99	0	0	4	1.4	0.5	