

(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	鶏ごもくご飯 牛乳 大根サラダ 里芋の味噌汁
使用した地場産食材	人参 大根 里芋
・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) ・食堂給食時、地元収穫野菜を紹介した。	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ・大根のゆで時間に注意する。
- ・サラダの水気が出ないように、配缶直前にあえる。

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
米	70	239	4.3	0.6	1	16	0.6	1.0	0	0.06	0.01	0	0.4	
酒	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
醤油	1	1	0.1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.1
牛乳	206	137	6.8	7.8	227	21	0	0.8	78	0.08	0.31	0	0	0.2
干しいたけ	1.5	4	0.2	0	0	2	0	0	0	0.01	0.03	0	0.7	
人参	15	5	0.1	0	4	1	0	0	104	0.01	0.01	1	0.4	
ちくわ	10	12	1.2	0.2	2	2	0.1	0	0	0.01	0.01	0		0.2
枝豆	8	11	1.0	0.6	6	6	0.2	0.1	1	0.02	0.01	2		0.6
鶏肉	20	47	3.5	3.8	2	3	0.2	0.3	9	0.01	0.05	0		
たけのこ	15	3	0.4	0	3	1	0	0.1	0	0	0.01	0	0.3	
さとう	1.5	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
醤油	1.5	1	0.1	0	0	1	0	0	0	0	0	0		0.2
大根	40	6	0.2	0	9	4	0.1	0	0	0.01	0	4	0.5	
プレスハム	10	11	1.5	0.5	1	1	0.1	0.2	0	0.06	0.02	4		0.2
きゅうり	8	1	0.1	0	1	1	0	0	2	0	0	1		0.1
醤油ドレッシング	6	11	0.1	1.2	1	1	0	0	0	0	0	0		0.3
里芋	40	21	0.6	0	4	8	0.2	0.1	0	0.03	0.01	2	0.9	
油あげ	5	19	1.2	1.7	16	8	0.2	0.1	0	0	0	0	0.1	
玉ねぎ	15	5	0.2	0	3	1	0	0	0	0.01	0	1	0.2	
小松菜	8	1	0.1	0	14	1	0.2	0	21	0.01	0.01	3		0.2
けずり	3	10	2.3	0.2	1	6	0.4	0.2	0	0.04	0.03	0		
味噌	10	21	1.0	0.3	8	3	0.3	0.1	0	0.01	0.01	0	0.6	0.6
合計		573	25.0	16.9	303	88	2.6	3.0	215	0.37	0.52	18	4.1	2.7