

(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		たけのこごはん 牛乳 厚焼きたまご ブロッコリーのおかか和え 新玉ねぎの味噌汁												
使用した地場産食材		たけのこ 米 牛乳 新玉ねぎ 長ねぎ												
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)												
献立名から一品、作り方を紹介		作り方・調理のポイント <たけのこごはん> ①白米を酒、醤油を加えた水でかために炊飯する。 ②茹でたたけのこ、油揚げを薄切りにする。 ③なべに煮汁を煮立てて鶏ひき肉を入れてほぐし、②を加えてさらに煮詰める。 ④①に③をあわせてできあがり。												
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
たけのこごはん														
米	100	342	6.1	0.9	5	23	0.8	1.4	0	0.08	0.02	0	0.5	0
酒	2	2.2	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
醤油	2	1.4	0.2	0	0.6	1.3	0	0	0	0.02	0	0	0	0.3
たけのこ	30	6.9	0.8	0.1	5.7	1.2	0.1	0.1	0	0	0.01	0	0.7	0
油揚げ	10	38.6	1.9	3.3	30	13	0.4	0.2	0	0	0	0	0.2	0
鶏ひき肉	30	60	4.9	4.2	1.5	5.7	0.1	0.5	11.7	0.01	0.05	0.9	0	0
醤油	2	1.4	0.2	0	0.6	1.3	0	0	0	0.02	0	0	0	0.3
砂糖	2	7.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
酒	2	2.2	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
生姜	1	0.4	0	0	0.01	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		462.8	14	8.5	49	46	1.4	2.2	12	0.1	0.1	0.9	1.4	0.6