

(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		かながわかじきとコーンの中華炒め												
使用した地場産食材		めかじき												
<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>栄養教諭が毎日作成している給食一口メモに、その日使用した地場産物の紹介を記入し、全クラスに周知した。給食時間の前に、給食一口メモを活用した指導を教諭が行い、神奈川産品や地場産物に関して学びを深めた。</p>														
献立名から一品、作り方を紹介		作り方・調理のポイント												
写真はありません		1、野菜を切る。 2、魚に塩、こしょう、小麦粉をまぶす。 3、ごま油で魚と野菜を炒める。 4、調味料を加え、味をととのえる。 5、水溶きでんぷんでとろみをつける。												
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
めかじき	50	70	9.6	3.8	2	15	0.3	0.4	31	0.02	0.03	0	0	0.1
塩	0.03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.3
薄力粉	2	7	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0
ねぎ	5	2	0.1	0	2	1	0	0	0	0	0	0	0.1	0
キャベツ	30	7	0.4	0	13	4	0.1	0	0	0.01	0.01	6	0.5	0
にんじん	20	7	0.1	0	6	2	0	0	0	0.01	0.01	1	0.6	0
玉ねぎ	10	3	0.1	0	2	1	0	0	0	0	0	0	0.2	0
もやし	15	3	0.3	0	2	2	0.1	0	0	0	0.01	1	0.2	0
ホールコーン	10	9	0.3	0.1	0	2	0	0.1	0	0.01	0	0	0.5	0
しょうが	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
酒	1.5	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
でんぷん	1.5	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
コンソメ	1.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうゆ	5	4	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.4
ごま油	2.6	23	0	2.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		142	12	6.5	27	27	0.5	0.5	31	0.1	0.1	8	2.2	0.8