

(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	スクールはこね丼・牛乳・具沢山みそ汁・みかん
使用した地場産食材	米・牛乳・みそ・わかさぎ・わかめ・みかん
<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>・町内の小中学校共通献立 ・給食時間の食育放送 ・掲示物等使用 ・学校ホームページ掲載</p>	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

＜スクールはこね丼＞

- ①わかさぎを水ですすぐ。
- ②人参は細めの短冊、玉ねぎ・しいたけはスライス、葉ねぎは2cm程の長さで切る。
- ③水で溶いた小麦粉に切った野菜・わかさぎを入れ混ぜる。
- ④お玉で形を作りながら揚げる。
- ⑤天つゆを作りかき揚げにかける。

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー kcal	たんばく質 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	95	325	5.8	0.9	5	22	0.8	1.3	0	0.08	0.02	0	0.5	0
麦	8	27	0.6	0.2	1	2	0.1	0.1	0	0.02	0	0	0.7	0
強化米	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
わかさぎ	20	14	2.9	0.3	90	5	0.2	0.4	20	0	0.03	0	0	0.1
玉ねぎ	40	13	0.4	0	7	4	0.1	0.1	0	0.02	0	3	0.6	0
人参	15	5	0.1	0	4	2	0	0	108	0.01	0.01	1	0.4	0
干しいたけ	1	3	0.2	0	0	1	0	0	0	0	0.02	0	0.5	0
葉ねぎ	5	1	0.1	0	4	1	0.1	0	6	0	0.01	2	0.2	0
小麦粉	13	48	1.1	0.2	4	2	0.1	0.1	0	0.1	0.05	0	0.3	0
油	5	44	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
醤油	7	5	0.5	0	2	5	0.1	0.1	0	0	0.01	0	0	1
みりん	5	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
三温糖	2	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		505	12	6.6	117	44	1.5	2.1	134	0.2	0.2	6	3.2	1.1