


(様式3)

令和2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>ごはん、牛乳、ちくわのかば焼き、ごま酢あえ、豚汁</b>
<b>使用した地場産食材</b>	<b>米、牛乳、キャベツ、豚肉、大根</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>・統一献立で「かながわ産品学校給食デー」を実施した。各学校で献立内容を放送したり、給食ひとくちメモや給食クイズなどを配布したりして、お知らせした。</p> <p>・「かながわ産品学校給食デー」献立説明より          (かながわ産品学校給食デーで、神奈川県でとれる食材を5種類使用した献立になります。ごはん、牛乳、ごま酢あえに使用するキャベツ、豚汁に使用する豚肉と大根が神奈川県産のものを使用します。)</p>	

献立名から一品、作り方を紹介

	<p><b>作り方・調理のポイント</b>  <b>【ごま酢あえ】</b>          ①キャベツは太めのせん切り、にんじんはせん切りにする。白いりごまは炒しておく。          ②もやし・キャベツ・にんじん・ホールコーンをゆでる。          ③鍋に酢・砂糖・塩・しょうゆを入れて加熱し、たれを作り、半量を容器に取っておく。          ④③の鍋に②の野菜を入れてひと煮立ちさせ、出てきた水分を取る。          ⑤白いりごま、③で取っておいたたれを入れて混ぜ、味をなじませる。</p>
--	---

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
		kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
もやし	20.2	3	0.4	0	3	2	0.1	0.1	0	0.01	0.01	2	0.3	0
キャベツ(県内産)	23.5	5	0.3	0	9	3	0.1	0.1	1	0.01	0.01	8	0.4	0
〔にんじん〕	5.6	2	0	0	1	0	0	0	35	0	0	0	0.1	0
〔ゆで塩〕		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ホールコーン	5	5	0.2	0.1	0	2	0	0.1	0	0.01	0.01	0	0.2	0
〔酢〕	1.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
砂糖	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
〔塩〕	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2
〔しょうゆ〕	2	2	0.2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0.3
白いりごま	0.5	3	0.1	0.3	6	2	0.1	0	0	0	0	0	0.1	0
合計		24	1.2	0.4	20	10	0.3	0.3	36	0.03	0.03	10	1.1	0.5