

(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

献立名		かまぼこときのこのスパゲッティー												
使用した地場産食材		かまぼこ、小松菜												
<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>・小田原市で統一して、11月15日の「かまぼこの日」にかまぼこを使った献立を提供している。本校では13日(金)にかまぼこときのこのスパゲッティーを提供した。 ・給食だよりに「かまぼこの日」について紹介文を掲載。 ・かまぼこときのこのスパゲッティー提供日に、放送で「かまぼこの日」について紹介、かまぼこは小田原の地場産食材であることを紹介。</p>														
献立名から一品、作り方を紹介														
		<p>作り方・調理のポイント <下準備> ①小松菜はゆでて水を切っておく。 ②鍋に湯を沸かし、ゆで塩を入れてスパゲッティーを少し固めにゆでる。 <具を炒める> ①フライパンを温めて油をひき、にんにく、しょうがを炒める。 ②にんにく、しょうがの香りが出てきたらにんじんを炒める。 ③にんにくに火が通ったら、ハム、玉ねぎ、エリンギ、えのきたけに火が通るまで炒めて塩こしょうを入れる。 ④かまぼこ、しょうゆを入れて炒め、ゆでたスパゲッティーを入れて炒め混ぜ合わせる。</p>												
材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー kcal	蛋白質 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 μgRE	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 g
こめサラダ油	1	9		0.1										
にんにく(みじん切り)	0.3													
しょうが(みじん切り)	0.3													
にんじん(せん切り)	5	2			1	1								
ロースハム(短冊)	10	15	1.8	0.8										
たまねぎ(薄切り)	20	7	0.2		4	2				0.01		2	0.3	
エリンギ(短冊)	10	2	0.4	0.1		2		0.1		0.01	0.03			
えのきたけ(小房)	8	2	0.2			1	0.1			0.02	0.01			
本しめじ(小房)	7	1	0.2			1	0.1			0.01	0.01			
食塩	0.2													
こしょう	0.03													
かまぼこ(短冊)	12	12	1.4	0.1	3	2								
小松菜(2~3cm幅ザク)	10	1	1	0.2	17	1	0.3		26	0.01	0.01	4	0.2	
しょうゆ	2	1	0.2		1	1								
スパゲッティー	15	54	2	0.3	3		0.2			0.03	0.01			
ゆで塩	0.3													
合計		106	7.4	1.6	29	11	0.7	0.1	26	0.1	0.1	6	0.5	0