

(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	大根カレーライス、牛乳、パクパクサラダ、みかん
使用した地場産食材	にんじん(市内産)、だいこん、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>・献立表、盛り付け表で市内産食材を周知。 ・給食時間の放送で、市内産、県内産食材を周知。</p>	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

【パクパクサラダ】

- ① キャベツは短冊切り、にんじんは千切り、きゅうりは小口切り、たまねぎはみじん切りにする。
- ② ツナ缶の油を切っておく。
- ③ ①のたまねぎをサラダ油、酢、しょうゆ、砂糖、白いりごま、塩と混ぜて加熱し、ドレッシングを作る。加熱後は冷却する。
- ④ ①のキャベツ、にんじん、きゅうりは茹でて、水気を切り、冷却する。
- ⑤ ②③④を混ぜる。

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
キャベツ	25	6	0.3	0.1	11	4	0.1	0.1	1	0.01	0.01	10	0.5	0
にんじん	5	2	0	0	1	1	0	0	36	0	0	0	0.1	0
きゅうり	10	1	0.1	0	3	2	0	0	3	0	0	1	0.1	0
ツナ缶	8	20	1.3	1.7	0	2	0.1	0	0	0.01	0	0	0	0
サラダ油	1.5	14	0	1.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
酢	1.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうゆ	1.5	1	0.1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.2
砂糖	0.5	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
たまねぎ	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
白いりごま	0.7	4	0.1	0.4	8	3	0.1	0	0	0	0	0	0.1	0
塩	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.05
合計		51	1.9	3.7	23	13	0.3	0.1	40	0	0	11	0.8	0.3