

(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 学校給食夢コンテストメニュー「ほうれんそうのピーナッツ和え」

使用した地場産食材 秦野市産ピーナッツ

・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)

一口メモを配付し、生徒が考えた秦野市産のピーナッツを使用した地産地消の献立だということを周知した。

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①ピーナッツの薄皮をむく
- ②プロセッサーでピーナッツを細かく砕く
- ③野菜を茹でて、冷却し、たれと和える。
- ④ピーナッツを加える

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
ほうれんそう	40	8	0.9	0.2	20	28	0.8	0.3	140	0.04	0.08	14	1.1	
にんじん	25	10	0.2	0.1	7	3	0.1	0.1	180	0.02	0.02	2	0.7	
もやし	20	3	0.4		3	2	0.1	0.1		0.01	0.01	2	0.3	
らっかせい	6	35	1.5	3	3	12	0.1	0.2		0.01	0.01		0.7	
こいくちしょうゆ	2	2	0.2		1	1								0.3
本みりん	1	2												
白味噌	1	2	0.1	0.1	1	1								0.1
合計		62	3.3	3.4	35	47	1.1	0.7	320	0.1	0.1	18	2.8	0.4