

(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		磯香和え												
使用した地場産食材		平塚市産のこまつな、横須賀市産のり												
<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>一口メモで産地を記載した他、食材のイラストと神奈川県の地図で産地を図示したプリントを食堂冷蔵庫に掲示した。</p>														
献立名から一品、作り方を紹介														
					作り方・調理のポイント									
<p>① こまつな3cm、にんじん細切りにカットする。 ② こまつな、もやし、にんじんを茹でて水冷し、絞る。 ③ ②に砂糖と醤油を合わせた調味液をかけて混ぜ合わせる。 ④ きざみのりとごま油も加えて和える。</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	食塩相当量 g
こまつな	50	7	0.8	0.1	85	6	1.4	0.1	130	0.05	0.07	20	1	0
もやし	30	5	0.6	0	5	3	0.1	0.1	0	0.01	0.02	3	0.4	0
にんじん	20	7	0.2	0	5	2	0	0	138	0.01	0.01	1	0.5	0
上白糖	2	8	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうゆ	3	2	0.2	0	1	2	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.5
きざみのり	1	2	0.4	0	3	3	0.1	0	23	0.01	0.02	2	0.4	0
ごま油	0.5	5	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		36	11	0.6	99	16	1.7	0.2	291	0.1	0.1	26	2.3	0.5