

(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		菜の花入りキャベツのツナあえ												
使用した地場産食材		(中井町産)にんじん (神奈川県産)キャベツ、菜の花												
・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)														
2月22日の給食メール														
献立名から一品、作り方を紹介														
写真		作り方・調理のポイント ①さとう、しょうゆ、ごま油を煮たてて、冷ます。 ②洗って千切りにきたキャベツ、千切りにしたにんじん、2cmに切った菜の花をゆでる。そして冷ます。 ③いりごまはからいりする。そして冷ます。 ④「①」「②」「③」を合わせて、完成です。												
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
三温糖	1.3	1.3	5	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	0.4
ごま油	0.8	7	0	0.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ツナ	13	39	2.1	0.1	1	3	0.1	0.1	1	0	0.01	0	0	0.1
キャベツ	37	8	0.5	0.1	16	5	0.1	0.1	19	0.01	0.01	15	0.7	0
にんじん	7	2	0	0	2	1	0	0	50	0	0	0	0.2	0
菜の花	3	1	0.1	0	5	1	0.1	0	5	0	0	4	0.1	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
合計		64.3	8	1.4	33	15	0.5	0.2	75	0	0	19	1.1	0.5