

(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 サツマイモご飯、牛乳、竜田揚げ、ごま和え、大根の味噌汁

使用した地場産食材 サツマイモ、大根、みかん

・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)

・昼の校内放送で寄地区で収穫された食材の説明をした。
・食材の栄養価と働きについて説明した。

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

・サツマイモはあく抜きをしっかりと行うことで、炊き上がりがきれいにできる。
・竜田揚げは温度管理をしっかりとる。

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
米	75	269	4.6	0.7	4	17	0.6	1.1	0	0.06	0.02	0	0.6	0
サツマイモ	40	54	0.5	0.2	14	10	0.2	0.1	1	0.04	0.02	12	0.7	0
酒	1	1	0	tr	0	0	tr	0	0	tr	0	0	0	0
牛乳	206	138	6.8	7.8	227	21	0	0.8	78	0.08	0.31	2	0	0.2
シイラ	40	43	8.5	0.8	5	12	0.3	0.2	3	0.08	0.06	0	0	0
酒	1	1	0	tr	0	0	tr	0	0	tr	0	0	0	0.1
醤油	1	1	0.1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
でんぷん	7.5	25	0	0	1	0	0	tr	0	0	0	0	0	0
油	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
もやし	40	15	1.5	0.6	9	9	0.2	0.1	tr	0.04	0.03	2	1.4	0
小松菜	40	6	0.6	0.1	68	5	1.1	0.1	104	0.04	0.05	16	1	0
白ごま	1	6	0.2	0.5	12	4	0.1	0.1	0	0	0	tr	0	0
砂糖	1.5	6	0	0	0	tr	tr	0	0	0	0	0	0	0
醤油	1	1	0.1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.1
大根	30	5	0.1	0	7	3	0.1	0	0	0	0	3	0.8	0
油揚げ	5	14	0.9	1.2	12	6	0.1	0.1	0	0	0	0	0	0
ワカメ	1	1	0.2	0	8	4	0.1	0	0	0	0	0	0	0.2
けずり	3	4	2.3	0.1	1	3	0.3	0.1	1	0.01	0.02	tr	0	0
味噌	10	22	1	0.3	8	3	0.3	0.1	0	0	0.01	0	0.4	0.6
合計		639	27.4	15.3	376	99	3.4	2.8	187	0.35	0.52	35	4.9	1.2