

(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

<b>献立名</b>	<b>まぐろと大根の煮物</b>
<b>使用した地場産食材</b>	<b>大根、きくらげ、大根の葉</b>
・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)	
県産物の写真と情報の掲示、“ランチタイム通信”を各クラスに配付	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①大根、マグロは下茹でする。きくらげは戻しておく。
- ②材料を切る。
- ③油でしょうが、野菜を炒める。
- ④下茹でした、大根、マグロ、きくらげを加えて煮る。
- ⑤調味料を加えて味を調える。
- ⑥最後に大根の葉を加える。

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
マグロ	60	65	13.7	0.7	2	21	0.8	0.2	1	0.01	0.04	0	0	0.1
大根	90	16	0.5	0.1	22	9	0.2	0.2	0	0.01	0.01	5	1.3	0
こんにやく	15	1	0	0	6	0	0.1	0	0	0	0	0	0.3	0
にんじん	25	10	0.2	0.1	7	3	0.1	0.1	144	0.01	0.01	1	0.7	0
いんげん	10	3	0.2	0	6	2	0.1	0	4	0	0.01	0	0.3	0
しょうが	0.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
きくらげ	2	3	0.2	0	6	4	0.7	0	0	0	0.01	0	1.1	0
油	0.7	6	0	0.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうゆ	5	4	0.4	0	1	3	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.7
みりん	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
砂糖	1.2	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
塩	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1
かつお節	0.5	2	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
水	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
大根の葉	5	1	0.1	0	13	1	0.2	0	13	0	0.01	1	0.2	0
合計		118	16	1.6	63	43	2.3	0.5	162	0	0.1	7	3.9	0.9