

(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		スクールはこね丼												
使用した地場産食材		わかさぎ・米・葉ねぎ・にんじん												
<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) ・校内放送や、給食献立表で地産地消給食の紹介をした。</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>・たまねぎ、にんじんは薄く切り、葉ねぎは1cm幅に切る。しいたけは水でもどす。 ・材料、小麦粉を混ぜ合わせ、油で揚げる。 ・かき揚げを温めた調味料にくぐらせ、炊いたごはんのにせる。</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 g
米	70	249	4.3	0.6	4	16	0.7	1	0	0.06	0.01	0	0.4	0
麦	7	24	0.5	0.1	1	2	0.1	0.1	0	0.01	0	0	0.6	0
わかさぎ	15	12	2.2	0.3	68	4	0.1	0.3	15	0	2.02	0	0	0.1
小麦粉	5	18	0.4	0.1	1	1	0	0	0	0.01	0	0	0.1	0
にんじん	10	4	0.1	0	3	1	0	0	76	0.01	0.01	1	0.3	0
はねぎ	5	2	0.1	0	4	1	0.1	0	8	0	0.01	2	0.2	0
乾燥しいたけ	1	2	0.2	0	0	1	0	0	0	0	0.01	0	0.4	0
たまねぎ	30	11	0.3	0	6	3	0.1	0.1	0	0.01	0	2	0.5	0
油	5	46	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
かつおだし	15	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
こいくちしょうゆ	4	3	0.3	0	1	3	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.6
みりん	1.5	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		375	8.5	6.1	88	32	1.2	1.5	99	0.1	2.1	5	2.5	0.7