

(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	スクール箱根丼・牛乳・みそ汁・みかん
使用した地場産食材	米・牛乳・わかさぎ・わかめ・葉ねぎ・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)	
・給食時間の校内放送 ・栄養黒板での紹介。 ・学校ホームページでの紹介。	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

箱根町で唯一の地場産物のわかさぎを使った箱根町定番の献立です。  
 なるべく県産の野菜と一緒にかけ揚げにし、たれを作っかけるので、わかさぎの生臭さもあまりなく、とても食べやすいです。

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
米	95	340	5.8	0.9	5	22	0.8	1.3	0	0.08	0.02	0	0.5	0
麦	8	27	0.6	0.2	1	2	0.1	0.1	0	0.02	0	0	0.7	0
わかさぎ	20	15	2.9	0.3	90	5	0.2	0.4	20	0	0.03	0	0	0.1
玉ねぎ	40	15	0.4	0	8	4	0.1	0.1	0	0.01	0	3	0.6	0
人参	15	6	0.1	0	4	2	0	0	114	0.01	0.01	1	0.4	0
しいたけ	1	2	0.2	0	0	1	0	0	0	0.01	0.01	0	0.4	0
葉ねぎ	5	2	0.1	0	4	1	0.1	0	8	0	0.01	2	0.2	0
小麦粉	13	48	1.1	0.2	4	2	0.1	0.1	0	0.1	0.05	0	0.3	0
油	5	46	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
醤油	7	5	0	0	2	5	0.1	0.1	0	0	0.01	0	0	1
みりん	5	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
三温糖	2	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		526	11	6.6	118	44	1.5	2.1	142	0.2	0.1	6	3.1	1.1