

(様式3)

令和6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		ひじきのサラダ													
使用した地場産食材		神奈川県産めひじき													
<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)</p> <p>サラダに神奈川県産のひじきを使っていることをクラスに配付のおたよりで周知した。 食堂への食材産地の掲示を行った。</p>															
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 調味料は合わせて加熱しておく ひじきは水で戻して茹でる きゅうり、にんじんは千切りにして茹でる ひじき、きゅうり、にんじんはよく水気を切る ツナを合わせる 調味料を合わせる													
材料名 (1人分)	分量 g	栄養価													
		エネルギー kcal	たんぱく質 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 μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	
めひじき	1	2	0.1	0.0	10	6	0.1	0.0	4	0.00	0.00	0	0.5	0.0	
きゅうり	20	3	0.2	0.0	5	3	0.1	0.0	6	0.01	0.01	3	0.2	0.0	
にんじん	25	8	0.2	0.0	7	2	0.1	0.1	173	0.02	0.02	2	0.6	0.0	
ツナ	15	11	2.4	0.1	1	4	0.1	0.1	2	0.00	0.01	0	0.0	0.1	
ごま油	1.7	15	0.0	1.7	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
食塩	0.2	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
しょうゆ	0.7	1	0.1	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
合計		40	3.0	1.8	23	15	0.4	0.2	185	0.03	0.04	5	1.3	0.4	