

献立名		ごはん 牛乳 とんすき 綾瀬産ブロッコリー韓国風サラダ												
使用した地場産食材		ブロッコリー、きゃべつ												
・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) ・給食時校内放送、献立表、盛付図に資料記載 ・小学5年生の総合的な学習の時間における、市内産食材を使用したレシピの考案 ・献立表・ホームページにて情報提供														
献立名から一品、作り方を紹介														
		作り方・調理のポイント												
		【綾瀬産ブロッコリー韓国風サラダ】												
		綾瀬市産ブロッコリー:小房に分ける、芯はさいのめ切 綾瀬市産きゃべつ:たんざく切 ①野菜(ブロッコリー、きゃべつ)を切り、茹でる。 ②調味料(コチュジャン、砂糖、しょうゆ、炒りごま)を加熱してたれを作る。 ③水分を切った①に②を混ぜ、最後にごま油と酢を入れる。												
材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー kcal	たんばく質 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
綾瀬市産ブロッコリー	20	7	1.1	0.1	10	6	0.3	0.2	15	0.03	0.05	28	0.0	1.0
綾瀬市産きゃべつ	30	6	0.4	0.1	13	4	0.1	0.1	1	0.01	0.01	12	0.0	0.5
コチュジャン	0.75	2	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
砂糖	1.2	5	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
しょうゆ	2.7	2	0.2	0.0	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.4	0.0
炒りごま(白)	0.3	2	0.1	0.2	4	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ごま油	0.75	7	0.0	0.8	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
酢	1.2	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合計		31	1.8	1.2	28	13	0.4	0.3	16	0.04	0.06	40	0.5	1.5