

(様式3)

令和3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	ごはん しかのふりかけ 牛乳 さっぱり！シュモから 地産地消さとこまみそ汁
使用した地場産食材	米、しらす、牛乳、シュモクザメ、レモンピューレ、さといも、長ねぎ、小松菜

- ・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)

・5年生総合の授業で、ごはんの消費量が減っていることを知った5年3組。総合の「地域の産業」を調べていく中で、平塚沖で獲れる「しらす」と、地域にある乾物屋の「かつおぶし」、海苔屋の「のり」も使ったごはんがすすむ「ふりかけ」を考えました。しらす、かつおぶし、のりの頭文字をとって、「しかのふりかけ」。当日は、栄養教諭が作成した資料を各クラスに配布したが、5年3組の児童も当日までに放送やポスターなどで校内に向けて、宣伝をしていた。

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①ごま油を入れ、釜揚げしらす、白ごまを弱火で炒める。
- ②かつおぶし、刻みのりを少しずつ入れる。
- ③しょうゆを入れる。

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
釜揚げしらす	6	7	1.4	0.1	13	5		0.1	8	0.01				0.2
ごま油	0.2	2		0.2										
しょうゆ	1.5	1	0.1		6	1								0.2
かつおぶし	1													
刻みのり	1	3	0.4		3	3	0.1		23	0.01	0.02	2	0.4	
白ごま	0.5	3	0.1	0.3	6	2							0.1	
合計		16	2	0.6	28	11	0.1	0.1	31	0	0	2	0.5	0.4