

(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		ビーツのきんぴら												
使用した地場産食材		平塚産 ビーツ												
<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>地元平塚市産のビーツを生のまま半割にしたものを各クラスに見本で配布し、実際の野菜を見てから、給食を味わった。また、献立もなじみの深いものに工夫した。</p>														
献立名から一品、作り方を紹介														
										<p>作り方・調理のポイント</p> <p>①ビーツ・人参は皮をむき千切りにする。            ②ビーツ・人参をごま油で炒める。            ③火が通り少し柔らかくなったら、調味料を入れ炒め煮にする。            ④いりごまを入れる。</p>				
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
ビーツ	60	80	0.7	0.1	22	14	0.4	0.1	1	0.07	0.02	17	1.3	7
にんじん	20	7	0.2	0	5	2	0	0	138	0.01	0.01	1	0.5	7
ごま油	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうゆ	2.5	2	0.2	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	143
みりん	3	7	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
ごま(いり)	1	6	0.2	0.5	12	4	0.1	0.1	0	0	0	0	0.1	0
合計		128	1.3	2.6	40	22	0.5	0.2	139	0.08	0.03	18	1.9	157

食塩相当量 0.40