

(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	あしがら牛のブルコギ丼、牛乳、卵と県産わかめのスープ、神奈川シュウマイ、中華和え
使用した地場産食材	ごはん、牛乳、牛肉、もやし、きゅうり、わかめ、シュウマイ
<p>・献立を活用した指導方法(放送、資料配付等)</p> <p>・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>・各クラスに地場産食材紹介のプリントを配布。同じ内容を昼の放送で、放送委員会の生徒に読んでもらった。</p>	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

県産わかめを外さなければ、入れる食材を変えることにより、年間を通じて使用できる。

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 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
神奈川産カットわかめ	0.5	1	0.1	0	4	2	0	0	1	0	0	0	0.2	0.1
玉葱	20	7	0.2	0	3	2	0.1	0	0	0.01	0	1	0.3	0
豆腐	20	11	1.1	0.7	15	10	0.2	0.1	0	0.02	0.01	0	0.2	0
卵	12.6	18	1.5	1.3	6	1	0.2	0.1	26	0.01	0.05	0	0	0.1
にんじん	10	4	0.1	0	3	1	0	0	72	0.01	0.01	1	0.3	0
中華スープストック	1.4	4	0.4	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.6
かたくり粉	2	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
食塩	0.15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
こしょう	0.03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1
合計		52	3.4	2.1	31	16	0.5	0.2	99	0.1	0.1	2	1	0.9