

(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	菜の花入りごまサラダ
使用した地場産食材	菜の花
<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>・給食日より、一口メモ、かながわ産品学校給食デー資料を配布。 ・給食時間に、菜の花の実物を見せながら、説明を行った。</p>	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ・鶏ささみは、ほぐす。
- ・ごぼう、にんじんは、せん切りにする。
- ・コーン、にんじんは蒸し、ごぼう、菜の花は茹でて、冷却する。
- ・菜の花は、2cmぐらいに切る。
- ・ごぼう、にんじん、コーン、鶏ささみ、菜の花をごまドレッシングで和える。

※菜の花は少し苦みがあるので、食べやすいように甘めのごまドレッシングを合わせました。

材料名 (1人分)	分量 g	栄養成分												
		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
菜の花	8	3	0.4	0	13	2	0.2	0.1	14	0.01	0.02	10	0.3	0
ごぼう	10	7	0.2	0	5	5	0.1	0.1	0	0.01	0	0	0.6	0
にんじん	10	4	0.1	0	3	1	0	0	72	0.01	0.01	1	0.3	0
鶏ささみ	10	13	2.7	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
コーン	8	7	0.2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0.3	0
ごまドレッシング	8	39	0.2	3.5	5	2	0.1	0	0	0	0	0	0.1	0.2
合計		73	3.8	3.6	26	11	0.4	0.2	86	0	0	11	1.6	0.2