

(様式3)

令和5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

<b>献立名</b>		<b>お赤飯、牛乳、白身魚フライ、きんぴら、ふしめん汁</b>													
<b>使用した地場産食材</b>		もち米 牛乳 もやし													
<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>・昇降口に盛り付け図掲示</p> <p>・学校公開日特別給食 地域の米作り指導者から寄贈のもち米使用</p> <p>・給食時間の放送での紹介</p>															
献立名から一品、作り方を紹介															
写真								<b>作り方・調理のポイント</b>  <b>前日準備</b> ①朝、ささげを洗って水につける。 ②午前うちに、ささげをわれないように茹でる。(45分位) ③もち米をとぐ。 ④もち米をささげのゆで汁とともに、たっぷりの水で浸水する。  <b>当日調理</b> ①浸水したもち米の水をきり、蒸しかごに入れる。 ②打ち水をしながら、35分位蒸し、10分むらして、配食。							
<b>栄養価</b>															
材料名 (1人分)	分量 g	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	
		kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
もち米	64	220	4.1	0.8	3	21	0.1	1	0	0.05	0.01	0	0.3	0	
ささげ	3	8	0.7	0.1	2	5	0.2	0.1	0	0.01	0	0	0.6	0	
ごま塩	0.5	2	0.1	0.2	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0.2	
合計		230	4.9	1.1	9	27	0.3	1.1	0	0.1	0	0	0.9	0.2	