

献立名		切り干し大根のサラダ												
使用した地場産食材		切干大根（神奈川県産）												
・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）														
給食時の学級へのおたよりで切り干し大根について紹介した。														
献立名から一品、作り方を紹介														
		作り方・調理のポイント ＜切り大根のサラダ＞ ①キャベツ、にんじんは千切り、いんげんは2cm巾に切る。 ②野菜はそれぞれ、ゆでて、水冷後、冷蔵庫で冷やしておく。 ③切り干し大根は戻し後ゆでて、水気をしぼり、少量のドレッシングにひたして、冷蔵庫で冷やしておく。 ④ドレッシングを作る。 ④全ての野菜を合わせて、ドレッシングで和える。												
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
キャベツ	23	5	0.3	0	10	3	0.1	0	1	0.01	0.01	9	0.4	0
にんじん	2.3	1	0	0	1	0	0	0	17	0	0	0	0.1	0
いんげん	1.9	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ホールコーン	5	5	0.1	0.1	0	1	0	0	0	0.01	0	0	0.2	0
切り干し大根	1.9	5	0.2	0	10	3	0.1	0	0	0.01	0	1	0.4	0
酢	2.6	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
さとう	1.5	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうゆ	2.9	2	0.1	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0.4
サラダ油	1.7	15	0	1.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ごま油	0.3	3	0	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
マスタード	0.02	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		52	0.7	2.1	23	9	0.2	0	18	0	0	10	1.1	0.4