

(様式3)

令和6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		ほうとううどん													
使用した地場産食材		かぼちゃ													
・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) 資料配付(茅ヶ崎市産かぼちゃを使用)															
献立名から一品、作り方を紹介															
写真		・だしをとる ・人参・大根・かぼちゃはいちょう切り、ねぎは斜め切りにする。 ・ほうれん草は2~3cmに切りゆでる。 ・だしに肉・野菜(ほうれん草以外)を硬いものから入れ柔らかくなってきたら 調味し最後にほうれん草を入れる。 (申し訳ありません。写真データありません)													
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	
ゆで麺	90	315	9.4	1.6	19	16	0.6	0.5		0.11	0.045		2.5	0.2	
豚肉	15	21	3.2	0.9	1	4	0.1	0.3		0.14	0.033				
人参	15	5	0.1		4	1			104	0.01	0.009	1	0.4		
大根	20	3	0.1		5	2					0.002	2	0.3		
干しいたけ	1	3	0.2			1					0.017		0.5		
かぼちゃ	40	31	0.8	0.1	6	10	0.2	0.1	132	0.03	0.036	17	1.4		
ねぎ	10	4	0.1		4	1			1	0.01	0.004	1	0.3		
ほうれん草	15	3	0.3	0.1	7	10	0.3	0.1	53	0.02	0.03	5	0.4		
にんにく	0.7	1													
白みそ	5	9	0.6	0.3	5	4	0.2	0.1			0.005		0.2	0.6	
赤みそ	5.5	10	0.7	0.3	7	4	0.2	0.1			0.006		0.2	0.7	
酒	1	1													
しょうゆ	1.8	1	0.1		1	1					0.003			0.3	
だし用鰹節	1.7	6	1.3			1	0.1			0.01	0.006				
合計		413	17	3.3	59	55	1.7	1.2	290	0.3	0.2	26	6.2	1.8	