

献立名		神奈川県産わかめごはん・鶏肉と里芋の煮物・白菜の和え物・牛乳													
使用した地場産食材		神奈川県産わかめ・もやし・学校で栽培した里芋													
・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)															
学校の畑で収穫した里芋を給食で使用し、学校で収穫したものを使用していることがわかるように一口メモを配付した。															
献立名から一品、作り方を紹介															
		作り方・調理のポイント													
		①にんじんをスチームコンベクションオープンで蒸す													
		②肉を炒め、野菜を加えて、さらに炒める													
		③昆布とかつおで出汁をとる													
		④出汁調味料を加え、具材を煮込む													
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	
鶏若鶏肉モモ	60	114	10	8.5	3	13	0.4	1	24	0.06	0.09	2	0	0.1	
にんじん	40	14	0.3	0.1	11	4	0.1	0.1	0	0.03	0.02	2	1.1	0	
さといも	60	32	0.9	0.1	6	11	0.3	0.2	0	0.04	0.01	4	1.4	0	
ぶなしめじ	8	2	0.2	0	0	1	0	0	0	0.01	0.01	0	0.2	0	
さやいんげん	10	2	0.2	0	5	2	0.1	0	0	0.01	0.01	1	0.2	0	
サラダ油	0.3	3	0	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
三温糖	2.8	11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
本みりん	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
酒	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
しょうゆ	5	4	0.4	0	1	3	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.7	
食塩	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2	
こんぶ	0.3	1	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0.1	0	
だしパックかつお中厚削り	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
水	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合計		187	12	9	28	36	1	1.3	24	0.2	0.2	9	3	1	