

(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	ごはん 牛乳 かながわみそしる プリのフライ やさいのゆかりあえ
使用した地場産食材	大根、キャベツ
・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)	
配付物に提示し情報提供 ・家庭配付の献立表に記載(例:3月14日 献立名の下に記載) ・PTA給食試食会(給食の内容)内で説明	
ともに別紙参照	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント
【かながわみそしる】

- ①だしパックでだしをとる
- ②にんじんいちょう切り、大根いちょう切り、キャベツ短冊切り、もやしは3cmの長さにして煮ます。
- ③キムチの汁気を切り加えます。
- ④油あげにお湯をかけ、油抜きし、加えます。
- ⑤みそ、和風だして味を整えます。

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
だしパック	1.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
にんじん	10	4	0.1	0	3	1	0	0	72	0	0	1	0.3	0
大根	20	3	0.1	0	5	2	0	0	0	0	0	2	0.3	0
キャベツ	20	4	0.3	0	9	3	0.1	0	1	0	0	8	0	0
もやし	20	3	0.3	0	2	2	0	0.1	0	0	0	2	0.3	0
キムチ	2.5	1	0.1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0.1
油あげ	5	19	1.2	1.7	16	8	0.2	0.1	0	0	0	0	0.1	0
赤みそ	5	9	0.6	0.3	7	4	0.2	0.1	0	0	0	0	0.2	0.7
白みそ	2.5	5	0.3	0.2	3	2	0.1	0	0	0	0	0	0.1	0.3
和風だし	0.4	1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2
合計		49	3.1	2.2	46	22	0.6	0.3	73	0	0	13	1.4	1.3