

献立名		スクール箱根井 牛乳 わかめと豆腐のみそ汁 みかん													
使用した地場産食材		米 牛乳 わかさぎ わかめ みそ みかん(青島みかん)													
・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)															
・献立表に記載 ・学校ホームページにて地場産物の紹介 ・給食時の食育放送で地場産物の紹介															
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・ピーマン・玉ねぎはスライスする。 ②かつお節でとった出汁と調味料を煮立たせて、タレを作る。 ③小麦粉・①・わかさを混ぜ合わせ、成形する。 ④③を油で揚げて、②のタレにくぐらせ、炊いたご飯にのせる。													
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	
米	70	249	4.3	0.6	4	16	0.7	1	0	0.06	0.01	0	0.4	0	
麦	7	23	0.5	0.1	1	2	0.1	0.1	0	0.01	0	0	0.6	0	
わかさぎ	15	11	2.2	0.3	68	4	0.1	0.3	15	0	0.02	0	0	0.1	
小麦粉	13	45	1.1	0.2	3	2	0.1	0	0	0.01	0	0	0.3	0	
にんじん	10	4	0.1	0	3	1	0	0	72	0.01	0.01	1	0.3	0	
ピーマン	10	2	0.1	0	1	1	0	0	3	0	0	8	0.2	0	
玉ねぎ	25	8	0.3	0	4	2	0.1	0.1	0	0.01	0	2	0.4	0	
油	5	44	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
かつおだし	15	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
こいくちしょうゆ	3.5	3	0.3	0	1	2	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.5	
三温糖	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
みりん	1.5	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合計		397	9	6.2	85	30	1.2	1.5	90	0.1	0.1	11	2.2	0.6	