

(様式3)

令和4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		麦ごはん とり肉のから揚げ ハムとキャベツのソテー カレーポトフ 牛乳												
使用した地場産食材		米、キャベツ、にんじん(川崎市内産)、大根(川崎市内産)、牛乳												
<p>・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)</p> <p><食育資料より> 「かながわ産品学校給食デー」の献立です。12月から2月は、月1回、かながわ産品学校給食デーを実施します。かながわ産品学校給食デーは、県産の食材を活用する献立です。県産の食材への理解を深め、食べ物を大切にすることを育てることを目的としています。 使用するかながわ産品は、麦ごはんを使用している「米」、ハムとキャベツのソテーに使用している「キャベツ」、カレーポトフに使用している「にんじん」「大根」と、「牛乳」の5品目です。このうち、にんじんと大根は、川崎市内産の「かわさきそだち」です。県産品を使った、かながわ産品学校給食デーの献立を味わっていただきましょう。</p>														
献立名から一品、作り方を紹介														
		<p>作り方・調理のポイント 【カレーポトフ】 <作り方> ①豚肉は角切り、ベーコンは短冊切りにする。しょうがはせん切り、にんじんと大根は厚めのいちょう切り、たまねぎはくし切り、じゃが芋は大きめのさいの目切り、さやいんげんは食べやすい大きさに切る。 ②鍋に水を入れて沸騰させ、豚肉、しょうが、スープの素を入れて煮る。 ③豚肉が柔らかくなったら、ベーコン、にんじん、たまねぎ、じゃが芋、大根の順に加えて煮込む。 ④塩、こしょう、カレー粉で調味し、最後にさやいんげんを加えて仕上げる。</p>												
														
		栄養価												
材料名 (1人分)	分量 g	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
		kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
水		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
豚肉(もも)	30	55	6.2	3.1	1	7	0.2	0.6	1	0.27	0.06	0	0	0
しょうが	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
スープの素	1.2	4	0.1	0.1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0.3
ベーコン	3	12	0.4	1.2	0	1	0	0.1	0	0.01	0	1	0	0
にんじん(市内産)	15	5	0.1	0	4	1	0	0	104	0.01	0.01	1	0.4	0
たまねぎ	25	9	0.3	0	4	2	0.1	0.1	0	0.01	0	2	0.4	0
じゃが芋	25	19	0.5	0	1	5	0.1	0.1	0	0.02	0.01	7	2.2	0
大根(市内産)	25	5	0.1	0	6	3	0.1	0	0	0.01	0	3	0.3	0
塩	0.7	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.7
こしょう	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
カレー粉	0.3	1	0	0	2	1	0.1	0	0	0	0	0	0.1	0
さやいんげん	5	1	0.1	0	3	1	0	0	2	0	0.01	0	0.1	0
合計		111	7.8	4.4	21	22	0.6	0.9	108	0.33	0.09	14	3.5	1.0