

(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		豚肉のしょうが焼き													
使用した地場産食材		豚肉													
<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>献立：ごはん、牛乳、豚肉のしょうが焼き、野菜サラダ、みそ汁 使用食材：米、豚肉、キャベツ、だいこん等</p> <p>実施日当日に使用した県産食材を給食ひとくちメモにまとめて掲示・配付を行った。 事前に実施日をアナウンスし、掲示物を見てもらえるよう周知した。</p>															
献立名から一品、作り方を紹介		作り方・調理のポイント													
写真		付けだれにしっかり漬け込むことがポイントです。 たれにすりおろしたりんごを使うことで、フルーティーで自然な甘さに仕上がります。豚肉も、給食では1人1枚付けの厚切りのものを使い、しっかり食べ応えのある一品に仕上げています。													
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	
豚肉(もも)	80	146	16.4	8.2	3	19	0.6	1.6	3	0.72	0.17	1	0	0.1	
しょうが	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
にんにく	1	1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0	
りんご	15	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0.2	0	
食塩	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	
こしょう	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
しょうゆ(濃口)	4.5	3	0.3	0	1	3	0.1	0	0	0	0.01	0	0	1	
みりん	2	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
三温糖	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ごま油	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合計		185	17	10	4	22	0.7	1.6	3	0.7	0.2	2	0.3	1.2	