

(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		かまぼこ丼												
使用した地場産食材		かまぼこ												
<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>給食時間の放送で全校指導を行った。 栄養士&給食委員会児童から、小田原のかまぼこを使った給食であること、かまぼこの歴史について、全校にお知らせをした。</p>														
献立名から一品、作り方を紹介														
写真		<p>作り方・調理のポイント</p> <p>①しょうがは細かいみじん切り、にんじん、かまぼこは短冊切り、しらたき、たまねぎはざく切り、ねぎは斜め切りにする。しらたきは下ゆでする。 ②豚肉に酒をふる。 ③油でしょうが、豚肉を炒め、野菜、しらたきを順に加えて炒める。 ④調味し、かまぼこを入れ、水溶きでんぷんでとろみをつける。 ⑤麦ごはん、かまぼこ丼の具をかけて食べる。</p>												
材料名 (1人分)		栄養価												
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	ナトリウム
		kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	mg
米飯		72	246	6.8	7.8	227	21	0.8	78	0.08	0.29	2		1
切断無圧ペン麦		8	27	0.6	0.2	1	2	0.1	0.1		0.02		0.7	
こめサラダ油		1	9		1									
しょうが		0.6												
ふた肩肉		30	60	5.6	4.4	1	6	0.2	0.8	2	0.2	0.07	1	16
日本酒		0.7	1											
にんじん		10	4	0.1		3	1			72	0.01	0.01	1	0.3
しらたき		20	1			15	1	0.1					0.6	2
たまねぎ		30	10	0.3		5	3	0.1	0.1		0.01		2	0.5
長ねぎ		5	2	0.1		2	1					1	0.1	
板なしかまぼこ		10	9	1.2		2	2			1		0.01		91
しょうゆ		4	3	0.3		1	3	0.1			0.01			228
本みりん		2.5	6											
でんぷん		0.7	2											
合計		380	15	13	257	40	0.6	1.8	153	0.3	0.4	7	2.2	342