

(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		豚そぼろ丼												
使用した地場産食材		県産豚肉と玉ねぎ												
・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)														
朝、職員に周知し、地場産物についての資料やクイズをクラスに配付し、朝の会や給食時間で活用する。														
献立名から一品、作り方を紹介														
写真		作り方・調理のポイント												
		①玉ねぎと人参はみじん切りにする。 ②フライパンにごま油をひき、生姜を入れ、豚肉を炒める。 ③肉の色が変わってきたら、玉ねぎと人参を炒め、水分がでて、野菜が柔らかくなったら、◎の調味料を入れ、味を整える。 ④水とき片栗粉を入れ、とろみをつける。 ⑤給食では彩に仕上げにゆでた枝豆を入れます。												
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
精白米	80	274	4.9	0.7	4	18	0.6	1.1		0.06	0.02		0.4	
精麦(強化)	5	17	0.4	0.1	1	1	0.1	0.1		0.06	0.03		0.4	
豚肉	60	125	10.6	10.3	4	12	0.6	1.7	5	0.41	0.13	1		0.1
しょうが	1													
たまねぎ	50	17	0.5	0.1	9	5	0.2	0.1		0.02	0.01	4	0.8	
にんじん	15	5	0.1		4	1			104	0.01	0.01	1	0.4	
◎さとう	3.5	14												
◎しょうゆ	5	4	0.4		1	3	0.1				0.02			0.7
◎みりん	3	7												
◎酒	2.5	3												
◎和風だし	0.2	1	0.3											0.1
ごま油	1	9		1										
片栗粉	0.8	3												
枝豆(冷凍)	5	7	0.7	0.4	4	4	0.1	0.1	1	0.01	0.01	1	0.4	
合計		486	18	13	27	44	1.7	3.1	110	0.6	0.2	7	2.4	0.9