

献立名		玄米入りご飯、牛乳、トルコナス入りマーボーじゃが、中華スープ													
使用した地場産食材		トルコナス													
<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>給食だよりと給食ニュースで茅ヶ崎産のトルコナスを使用することをお知らせした。 事前にトルコナス畑を訪問させていただき、育てる上で大変なことや、どんな料理に合うかなど色々なお話をうかがうことができ、給食だよりなどに活用することが出来た。当日は、生産者ご本人が届けに来てくださった。</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</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①にんにく、しょうがはみじん切りにする。</li> <li>②玉ねぎ、人参、きくらげ、長ねぎもみじん切りにして、にはら1cmくらいに切る。</li> <li>③じゃがいもとトルコナスは一口サイズに切り、油で素揚げをする。</li> <li>④大豆ミートを水で戻しておく。</li> <li>⑤豚肉を炒めて、色が変わったらにんにく、しょうが、人参、玉ねぎを入れて炒める。</li> <li>⑥きくらげ、長ねぎ、にはらを加えて調味料で味付けする。</li> <li>⑦素揚げしたじゃがいもとトルコナスを入れて混ぜ合わせる。</li> <li>⑧でん粉でとろみをつけたら完成。</li> </ol>											
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	60	215	3.7	0.5	3	14	0.5	0.8	0	0.05	0.01	0	0.3	0	
玄米	10	35	0.7	0.3	1	11	0.2	0.2	0	0.04	0	0	0.3	0	
牛乳	206	138	6.8	7.8	227	21	0	0.8	78	0.08	0.31	2	0	0.2	
豚ひき肉	25	59	4.4	4.3	2	5	0.3	0.7	2	0.17	0.06	0	0	0	
大豆ミート	6	25	2.1	1.1	14	13	0.6	0.2	0	0.05	0.02	0	1	0	
にんにく	0.5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
しょうが	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
玉ねぎ	52	19	0.5	0.1	11	5	0.1	0.1	0	0.02	0.01	4	0.8	0	
にんじん	10	4	0.1	0	3	1	0	0	72	0.01	0.01	1	0.3	0	
じゃがいも	40	30	0.6	0	1	8	0.2	0.1	0	0.04	0.01	14	0.5	0	
トルコナス	18	4	0.2	0	3	3	0.1	0	1	0.01	0.01	1	0.4	0	
米ぬか油	3	28	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
きくらげ	0.3	1	0	0	1	1	0.1	0	0	0	0	0	0.2	0	
長ねぎ	9	3	0.1	0	3	1	0	0	1	0	0	1	0.2	0	
にはら	3	1	0.1	0	1	1	0	0	9	0	0	1	0.1	0	
上白糖	0.8	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
こいくちしょうゆ	3	2	0	0	1	2	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.4	
赤みそ	3	6	0.4	0.2	4	2	0.1	0	0	0	0	0	0.1	0.4	
酒	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
みりん	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
トウバンジャン	0.15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
テンメンジャン	2	5	0	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	
でん粉	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ごま油	0.5	5	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
豚こま	8	17	1.5	1.2	0	2	0	0.2	0	0.05	0.02	0	0	0	
玉ねぎ	20	7	0.2	0	4	2	0	0	0	0.01	0	2	0.3	0	
にんじん	10	4	0.2	0	1	1	0	0	0	0.01	0.01	1	0.2	0	
もやし	14	2	0.1	0	3	1	0	0	72	0.01	0.01	1	0.3	0	
しなちく	6	1	0.1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0.1	
カッパわかめ	0.5	1	0.1	0	4	2	0	0	1	0	0	0	0.2	0.1	
白いりごま	1	6	0.2	0.5	12	4	0.1	0.1	0	0	0	0	0.1	0	
煮干し	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
食塩	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.3	
こしょう	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
こいくちしょうゆ	3	2	0	0	1	2	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.4	
ごま油	0.2	2	0	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合計		632	22.1	19.9	301	102	2.5	3.2	236	0.55	0.49	28	5.5	2	