

(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 | | とんかつ | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------|---------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|---|----------------|--------------|--------------|-------------|-----------|------------|--|
| 使用した地場産食材 | | ぶたにく | | | | | | | | | | | | | |
| ・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) 給食だよりにおける指導(別添資料参照) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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豚肉に酒、塩、コショウで下味をつけておく。 ②卵、小麦粉、パン粉をつけて油であげる。 | | | | | | | |
| 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 | |
| 豚肩ロース | 40 | 85 | 7.3 | 5.7 | 2 | 8 | 0.2 | 1.1 | 2 | 0.26 | 0.09 | 1 | 0 | 0.05 | |
| 酒 | 1.28 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 塩 | 0.35 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.34 | |
| こしょう | 0.02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 小麦粉 | 4 | 13 | 0.3 | 0.1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.1 | 0 | |
| 卵 | 4 | 6 | 0.5 | 0.4 | 2 | 0 | 0.1 | 0 | 8 | 0 | 0.02 | 0 | 0 | 0.02 | |
| 水 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 生パン粉 | 9.6 | 26 | 1 | 0.5 | 2 | 3 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 0.3 | 0.08 | |
| ドライパン粉 | 1.6 | 6 | 0.2 | 0.1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.1 | 0.02 | |
| 米油 | 4 | 36 | 0 | 3.9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ソース | 3 | 4 | 0 | 0 | 2 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.17 | |
| 合計 | | 177 | 9.3 | 11 | 10 | 13 | 0.4 | 1.2 | 10 | 0.3 | 0.1 | 1 | 0.5 | 0.7 | |

6月13日（月） きゅうしょくだより



とんかつの はじまり



「トンカツ」は、明治時代に日本で生まれた洋食のひとつです。「トンカツ」の元の料理は、「コートレット (cotelette) といって子牛や豚、羊などの骨付き肉にパン粉をつけてバターで焼く料理」で、フランス料理といわれています。

初めは、豚肉を炒め焼きにしたようなもので、今でいう「ポークソテー」に近かったようですが、ただ作るのに時間がかかるのが難点だったため、東京・銀座の老舗洋食店「煉瓦亭」の創業者が日本料理の天ぷらをヒントに、パン粉をつけて揚げる方法を生み出しました。これが、評判となり、全国に広まりましたのがはじまりといわれています。