

(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		ご飯、牛乳、里芋と焼き豆腐の旨煮、青パパイヤと豚肉のイリチー、みかん												
使用した地場産食材		青パパイヤ、里芋												
<ul style="list-style-type: none"> ・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) 														
<ul style="list-style-type: none"> ・朝会で、青パパイヤについて全校へ講話(市農業振興課) ・青パパイヤの実物等の展示 ・クラス掲示用のお便りを作成し、当日配付 														
写真		作り方・調理のポイント												
		<p>①豚肉はパパイヤのすりおろし、酒、塩、胡椒で下味をつけておく。 ②人参は太め千切り、にらは3cmに切る。パパイヤは拍子切りにし、10分水にさらす。 ③かつお節、白胡麻は炒しておく。 ④油で豚肉を炒め、色が変わってきたら人参、パパイヤの順に炒める。 ⑤砂糖から順に調味料で味をつける ⑥にらを入れてさっと炒め、③を入れて仕上げる。</p>												
		栄養価												
材料名 (1人分)	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	食塩相当量
		kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
サラダ油(米油)	1	9		1										
冷豚もも肉	25	46	5.1	2.6	1	6	0.2	0.5	1	0.23	0.05			0.03
青パパイヤ	1													
酒	1	1												
食塩	0.05													0.05
こしょう	0.03													
にんじん	12	4	0.1		3	1			75	0.01	0.01	1	0.3	0.01
青パパイヤ	18	5	0.2		5	3			1		0.01	6	0.3	
水	10													
さとう	0.5	2												
しょうゆ	1.5	1	0.1			1								0.22
チキンブイヨン	0.3	1												0.12
食塩	0.1													0.10
にら	4	1	0.1		2	1			11			1	0.1	
かつお節	0.2	1	0.2											
白ごま	0.5	3	0.1	0.3	6	2							0.1	
合計		74	5.9	3.9	17	14	0.2	0.5	88	0.2	0.1	8	0.8	0.5