

(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 | ごはん、牛乳、豚肉の味噌漬けフライ、 けんちん汁、パクパク和え、湘南ゴールドゼリー |
| 使用した地場産食材 | 厚木市産にんじん、厚木市産キャベツ、厚木市産たまねぎ、神奈川県産湘南ゴールドゼリー |
| <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>おたのしみ献立についての配布プリントにおいて、神奈川県産の郷土料理である「けんちん汁」、厚木市に古くから親しまれている「豚漬け」にちなんで「豚肉の味噌漬けフライ」、厚木市産のたまねぎ、キャベツ、にんじんを使用した「パクパク和え」について、「湘南ゴールドゼリー」について紹介した。 また、「パクパク和え」に使用した市内産物について資料を配布した。</p> | |

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

<パクパク和え>

- ①キャベツを短冊切り、人参を千切り、きゅうりを3cm輪切りにする。
- ②みじん切りにしたたまねぎとサラダ油、酢、しょうゆ、砂糖をミキサーにかける。
- ③①の野菜を茹で落とす。
- ④③にツナと②の調味料と乾煎りをした胡麻をくわえて加熱する。
- ⑤必要があれば塩で味を調整し、出来上がり。

| 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 |
| 米 | 80 | 286 | 4.9 | 0.7 | 4 | 18 | 0.6 | 1.1 | 0 | 0.06 | 0.02 | 0 | 0.4 | 0 |
| 牛乳(200ml) | 206 | 138 | 6.8 | 7.8 | 227 | 21 | 0 | 0.8 | 78 | 0.08 | 0.31 | 2 | 0 | 0.2 |
| 水 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 昆布だしパック | 0.18 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.1 | 0 |
| かつおだしパック | 1.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ごぼう | 5 | 3 | 0.1 | 0 | 2 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | 0 |
| にんじん | 15 | 6 | 0.1 | 0 | 4 | 2 | 0 | 0 | 108 | 0.01 | 0.01 | 1 | 0.4 | 0 |
| つきごんにやく | 10 | 1 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.2 | 0 |
| だいこん | 20 | 4 | 0.1 | 0 | 5 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0.3 | 0 |
| じゃがいも | 15 | 11 | 0.2 | 0 | 0 | 3 | 0.1 | 0 | 0 | 0.01 | 0 | 5 | 0.2 | 0 |
| 塩 | 0.2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.2 |
| しょうゆ | 4 | 3 | 0.3 | 0 | 1 | 3 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 0.6 |
| 冷凍カット豆腐 | 12 | 9 | 0.6 | 0.4 | 36 | 8 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.5 | 0 |
| 干しいたけ | 0.25 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.1 | 0 |
| 長ねぎ | 5 | 2 | 0.1 | 0 | 2 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0.1 | 0 |
| キャベツ | 25 | 6 | 0.3 | 0.1 | 11 | 4 | 0.1 | 0.1 | 1 | 0.01 | 0.01 | 10 | 0.5 | 0 |
| にんじん | 5 | 2 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 36 | 0 | 0 | 0 | 0.1 | 0 |
| きゅうり | 10 | 1 | 0.1 | 0 | 3 | 2 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 1 | 0.1 | 0 |
| ツナフレーク | 8 | 12 | 1.7 | 0.6 | 0 | 2 | 0.1 | 0 | 0 | 0.01 | 0.01 | 0 | 0 | 0 |
| サラダ油 | 1.5 | 14 | 0 | 1.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 酢 | 1.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| しょうゆ | 1.5 | 1 | 0.1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.2 |
| 砂糖 | 0.5 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| たまねぎ | 2 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 白炒り胡麻 | 0.7 | 4 | 0.1 | 0.4 | 8 | 3 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.1 | 0 |
| 塩 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.1 |
| 豚肉の味噌漬けフライ | 50 | 121 | 8.6 | 6.7 | 9 | 14 | 0.4 | 0.9 | 2 | 0.35 | 0.08 | 1 | 0.4 | 0.6 |
| 大豆白絞油 | 4 | 37 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 湘南ゴールドゼリー | 40 | 34 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.1 | 0 |
| 合計 | | 698 | 24.1 | 22.2 | 318 | 89 | 2.5 | 2.9 | 228 | 0.53 | 0.45 | 23 | 3.9 | 1.9 |