

(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、豚肉のごま味噌炒め、磯辺和え、味噌汁、牛乳
使用した地場産食材	米、豚肉、たまねぎ、味噌、だいこん、のり、ねぎ、牛乳

・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)

献立表およびぱくぱくだよりでかながわ産品学校給食デーの実施予告と神奈川県産の使用食材、産地を紹介した。

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ① 赤味噌、三温糖、酒、みりん、おろしにんにく、おろししょうがを合わせておく。
- ② たまねぎを5mm幅にスライスする。
- ③ サラダ油で豚もも小間と②のたまねぎを炒める。
- ④ ①で調味し、いりごまとごま油を加え香付けをする。
- ⑤ 水(分量外)で片栗粉を溶き、④に加えてまとめる。

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価													
		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	
豚もも小間	60	103	12.3	6.1	2	14	0.4	1.2	2	0.54	0.126	1	0	0.1	
たまねぎ	30	10	0.3	0	5	3	0.1	0.1	0	0.01	0.003	2	0.5	0	
サラダ油	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
赤味噌	5	9	0.7	0.3	7	4	0.2	0.1	0	0	0.005	0	0.2	0.7	
三温糖	3	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
酒	1.7	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
みりん	1.7	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
おろしにんにく	2	3	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0.001	0	0.1	0	
おろししょうが	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
いりごま(白)	0.8	5	0.2	0.4	10	3	0.1	0	0	0	0.002	0	0.1	0	
ごま油	1.5	13	0	1.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
片栗粉	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合計		182	14	10	24	24	0.8	1.4	2	0.6	0.1	3	0.9	0.8	