

(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、とうふの味噌汁、やまゆりポークの焼肉風炒め、湘南ゴールドゼリー
使用した地場産食材	米、牛乳、豚肉、もやし、玉ねぎ、キャベツ、(湘南ゴールド)
・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)	
・各クラスにプリントを配布 ・給食時間にプリントの内容を放送	

献立名から一品、作り方を紹介 やまゆりポークの焼肉風炒め

写真	作り方・調理のポイント ・キャベツは太めのせん切り、えのきは石突を取り、1/3カット、にんじんはせん切り、にらは2cmに切る。 ・野菜、豚肉を炒め、焼き肉のたれで調味する。 ・水溶き片栗粉でとろみをつける。
----	---

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
豚中型種モモ(脂身付き)	40	84	7.8	6	2	9	0.2	0.8	2	0.36	0.08	0	0	0
キャベツ	40	8	0.5	0.1	17	6	0.1	0.1	2	0.02	0.01	16	0.7	0
りょくとうもやし	33	6	0.7	0	5	4	0.1	0.1	0	0.01	0.02	3	0.5	0
えのきたけ	5	2	0.1	0	0	1	0.1	0	0	0.01	0.01	0	0.2	0
にんじん(皮つき)	12	4	0.1	0	3	1	0	0	86	0.01	0.01	1	0.3	0
にら	7.5	1	0.1	0	4	1	0.1	0	22	0	0.01	1	0.2	0
米サラダ油	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
焼肉のたれ	22.5	26	0.9	1.4	3	0	0.2	0	2	0.01	0.01	0	0	0.8
白こしょう	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
かたくり粉	2	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		441	10	17	68	44	1.6	2	228	0.8	0.3	42	3.8	1.6