

(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

<b>献立名</b>	<b>豚肉と大根のべっこう煮</b>
<b>使用した地場産食材</b>	<b>県:豚バラ肉、豚肩肉 / 市:大根(一部学校の畑)、にんじん</b>
<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>・毎日発行している「ぱくぱくだより」(A4サイズの一口メモ)に、今日の食材の産地の紹介と、学校の畑で収穫した大根を使用することを載せた。          ・学校の畑の大根は、前日に収穫した学年の代表の生徒が厨房に納品した。また、当日朝に昇降口で市内産の野菜と学校の畑の大根を児童生徒に見せた。</p>	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①大根、にんじん、じゃがいもは厚めのいちょうに、玉葱は1cm厚スライスに切る。
- ②野菜、肉それぞれスチコンで下加熱をする。
- ③回転釜で煮る。

ポイント

★野菜を下加熱しておくことで、煮崩れを起こしにくく、甘みも引き出せる。

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	0	mg	g	g
豚バラ肉	15	59	2.2	5.3	0	2	0.1	0.3	1	0.05	0.01	0	0	0
豚肩肉(脂身なし)	45	77	8.9	4.2	2	10	0.2	13	1	0.22	0.08	0	0	0
おろししょうが	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
サラダ油	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
だいこん	70	14	0.4	0.1	19	8	0.2	0.2	0	0.01	0.01	5	1.1	0
にんじん	20	8	0.1	0	6	2	0	0	115	0.01	0.01	1	0.6	0
じゃがいも	25	23	0.5	0	1	6	0.1	0.1	0	0.02	0.01	5	0.4	0
玉葱	30	11	0.3	0	6	3	0.1	0.1	0	0.01	0	1	0.5	0
さやいんげん(冷凍)	10	11	0.2	0	6	2	0	0	4	0	0.01	0	0.3	0
かつお昆布だし	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
三温糖	5	19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
こいくちしょうゆ	6	4	0.5	0	2	4	0.1	0.1	0	0	0.01	0	0	0.9
本みりん	3	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
粉末チキンブイヨン	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		242	13	11	42	37	0.8	14	121	0.3	0.1	13	2.9	0.9