

(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		豚丼													
使用した地場産食材		はまポーク													
・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)															
12月発行の食育だより(保護者配付)で紹介した。また、この週の献立は、1日1品以上神奈川県産の食材を使用することを周知した。															
献立名から一品、作り方を紹介															
								作り方・調理のポイント							
								①米と麦を合わせて炊く。 ②玉ねぎはスライス、長ネギは斜め小口、しらたきは4cm幅に切る。 ③グリーンピースは下茹でしておく。 ④肉とグリーンピース以外の野菜を炒め、調味料を加えて煮る。 ⑤のグリーンピースを散らして完成。							
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	
無洗米	85	303	5.2	0.8	4	20	0.7	1.2	0	0.07	0.02	0	0.4	0	
強化精麦	5	17	0.4	0.1	1	1	0.1	0.1	0	0.07	0.03	0	0.4	0	
豚もも赤肉(はまポーク)	65	83	14.4	2.3	3	17	0.6	1.4	2	0.62	0.15	1	0	0.1	
玉ねぎ	50	17	0.5	0.1	9	5	0.2	0.1	0	0.02	0.01	4	0.8	0	
長ねぎ	15	4	0.1	0	5	2	0	0	0	0.01	0.01	2	0.3	0	
しらたき	30	2	0.1	0	23	1	0	0	0	0	0	0	0.9	0	
グリーンピース冷凍	3	2	0.2	0	1	1	0	0	1	0.01	0	1	0.3	0	
サラダ油	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
本みりん	4	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
こいくちしょうゆ	8	6	0.6	0	2	5	0.1	0	0	0	0.01	0	0	1.2	
合計		462	22	5.3	48	52	1.7	2.8	3	0.8	0.2	8	3.1	1.3	