

(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		やき肉どん、わかめと玉ねぎのみそ汁、きゅうりの中華漬け、牛乳													
使用した地場産食材		米、牛肉、きゃべつ、わかめ													
・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>・県主催のかながわ学校給食夢コンテストに応募した生徒の献立です。地場産物を使った献立を考えてくれました。 県の表彰はありませんでしたが、校内賞として「あおば給食賞」を受賞した献立です。</p> <p>・受賞についての掲示や給食当日の資料配布、終業式での表彰式を実施しました。</p>													
献立名から一品、作り方を紹介		<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="flex: 1;">  </div> <div style="flex: 2;"> <p><b>作り方・調理のポイント</b></p> <p><b>【やき肉どん】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①米を炊飯する。</li> <li>②調味料を合わせ、全体の半量を牛肉に漬けておく。</li> <li>③キャベツは千切りにし、蒸して、冷却しておく。</li> <li>④玉ねぎはスライス、長ねぎは斜めスライスする。</li> <li>⑤玉ねぎを炒めておく。</li> <li>⑥牛肉を炒め、長ねぎ、⑤を加え、合わせ調味料の残りを全て加え、炒める。</li> <li>⑦丼に、ご飯をよそい、③、⑥の順に盛る。</li> </ol> </div> </div>													
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	
精白米	85	303	5.2	0.8	4	20	0.7	1.2	0	0.07	0.02	0	0.4	0	
牛肉もも小間	70	134	14.5	7.5	3	17	1.9	3.1	0	0.06	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	10	3	0.1	0	3	1	0	0	0	0	0	1	0.2	0	
油	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
にんにく	0.8	1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
しょうが	0.15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
上白糖	4.5	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
食塩	0.15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	
こいくちしょうゆ	6	5	0.5	0	2	4	0.1	0.1	0	0	0.01	0	0	0.9	
みりん	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
米みそ(赤色辛みそ)	1.8	3	0.2	0.1	2	1	0.1	0	0	0	0	0	0.1	0.2	
りんごソース	15	11	0.1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0.3	0	
神奈川県産炒め玉ねぎ	3.5	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
中華だし	0.5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	
豆板醤	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ごま油	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
炒りごま	2	13	0.5	1.1	14	7	0.1	0	0	0	0	0	0.2	0	
きゃべつ	30	6	0.4	0.1	13	4	0.1	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0	
合計		538	22	12	50	60	3.2	4.6	1	0.2	0.2	18	2.5	1.4	