

(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、のっぺい汁、味噌カツ、しらす和え
使用した地場産食材	お米、牛乳、大根、里芋、ねぎ、豚肉、津久井味噌、刻みのり
<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>・食育資料を各クラスに配布、給食委員会の児童が給食時間に校内放送を実施し、かながわ産品学校給食デーとして地場産物の紹介をした。</p>	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

【味噌カツ】

- ① 豚もも肉に、水で解いた小麦粉をまぶし、パン粉をつけて揚げる。
- ② 中濃ソース、津久井味噌、砂糖、清酒、醤油、みりん、すりごまでタレをつくる。
- ③ ①に②かけて出来上がり。

《ポイント》

※味噌の種類によっては、塩味が違うので調整が必要。

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
豚もも切り身	40	68	8.2	4.1	2	10	0.3	0.8	1.6	0.36	0.12	0.4	0	0
薄力粉	5	17	0.4	0.1	1	1	0	0	0	0	0	0	0.1	0
水														
パン粉	10	32	1.3	0.6	3	3	0.1	0.1	0	0.01	0	0	0.4	0.1
米ぬか油	3	26	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
中濃ソース	1.5	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1
津久井味噌	4	9	0.4	0.1	3	1	0.1	0	0	0	0	0	0.2	0.2
砂糖	2.5	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
清酒	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
醤油	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
みりん	5	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
すりごま	0.5	3	0.1	0.3	9	2	0	0	0	0	0	0	0.1	0
合計		182	10	8.2	19	17	0.5	0.9	1.6	0.4	0.1	0.4	0.8	0.4