

(様式3)

令和7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	せやのこにんにくのガパオライス
使用した地場産食材	にんにく、たまねぎ
<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>・本校高等部農園芸班が栽培・収穫した「せやのこにんにく」と、神奈川県産のたまねぎを使用した。 ・「給食一口メモ」を作成・配布するとともに、掲示物による情報提供を行った。</p>	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ・玉ねぎ、たけのこは粗みじん、にんにくはみじん切りにする
- ・ピーマン、パプリカは3～4cm×幅1cmに切る
- ・バジルは大きいものは半分程度に切る
- ・調味料はすべて合わせる

- ①にんにく、玉ねぎ、たけのこ、ひき肉を油で炒める
- ②ひき肉に火がしっかり通ったらピーマン、パプリカを加えて炒める
- ③軽く火が通ったら、調味料を加えて炒める
- ④バジルを加え、軽く火を通したら「ガパオの具」の完成

ごはん「ガパオの具」と目玉焼きをのせて召し上がれ！

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	291.0	5.2	0.8	4.0	20.0	0.7	1.2	0.0	0.07	0.02	0.0	0.4	0.0
鶏ひき肉	25	42.8	4.4	3.0	2.0	6.0	0.2	0.3	9.3	0.02	0.04	0.3	0.0	0.0
豚ひき肉	25	52.3	4.4	4.3	1.5	5.0	0.3	0.7	2.3	0.17	0.06	0.3	0.0	0.0
せやのこにんにく	0.8	1.0	0.1	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.1	0.0	0.0
玉葱	15	5.0	0.2	0.0	2.6	1.4	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	1.1	0.2	0.0
たけのこ(水煮缶)	10	2.2	0.3	0.0	1.9	0.4	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.2	0.0
ピーマン	10	2.0	0.1	0.0	1.1	1.1	0.0	0.0	3.3	0.00	0.00	7.6	0.2	0.0
赤ピーマン	10	2.8	0.1	0.0	0.7	1.0	0.0	0.0	8.8	0.01	0.01	17.0	0.2	0.0
植物油(米)	2	17.6	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0
食塩	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.2
こしょう(混合)	0.01	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0
しょうゆ(濃口)	2	1.5	0.2	0.0	0.6	1.3	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.3
オイスターソース	3	3.2	0.2	0.0	0.8	1.9	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.3
みりん	2	4.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0
三温糖	1	3.9	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0
レモン果汁	0.3	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.2	0.0	0.0
バジル	0.5	0.2	0.0	0.0	1.5	0.2	0.0	0.0	3.1	0.00	0.00	0.6	0.0	0.0
目玉焼風丸オムレツ	35	29.0	2.2	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0
合計		459.3	17	11	17	39	1.4	2.4	27	0.3	0.1	27	1.3	0.9