

(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	ごはん、牛乳、豚肉のみそ漬け焼き、けんちん汁、パクパク和え、湘南ゴールドゼリー													
使用した地場産食材	厚木市産じゃがいも、厚木市産にんじん、厚木市産キャベツ													
<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>地場産物についてのプリントを配付し、厚木市でとれた野菜を紹介した。 おたのしみ献立についての配布プリントにおいて、神奈川県郷土料理である「けんちん汁」、厚木市に古くから親しまれている「豚漬け」にちなんだ「豚肉の味噌漬け焼き」、厚木市産のにんじん、キャベツを使用した「パクパク和え」、神奈川県が開発した果物である湘南ゴールドを使った「湘南ゴールドゼリー」についての紹介をした。</p>														
献立名から一品、作り方を紹介														
					<p>作り方・調理のポイント <パクパク和え> ①人参を千切り、キャベツを短冊切り、きゅうりを3mm輪切りにする。 ②みじん切りにしたたまねぎとサラダ油、酢、しょうゆ、砂糖、塩をミキサーにかける。 ③①の野菜を茹で落とす。 ④③にツナと②の調味料と乾煎りをした胡麻をくわえて加熱して、出来上がり。</p>									
栄養価														
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
米	80	286	4.9	0.7	4	18	0.6	1.1	0	0.06	0.02	0	0.4	0
牛乳	206	126	6.8	7.8	227	21	0	0.8	78	0.08	0.31	2	0	0.2
【けんちん汁】														
ごぼう	5	3	0.1	0	2	3	0	0	0	0	0	0	0.3	0
水														
かつおだしパック	1.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
にんじん	15	5	0.1	0	4	2	0	0	108	0.01	0.01	1	0.4	0
だいこん	20	3	0.1	0	5	2	0	0	0	0	0	2	0.3	0
つきこんにやく	10	1	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0
干し椎茸	0.25	1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0
塩	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2
しょうゆ	4	3	0.3	0	1	3	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.6
冷凍カット豆腐	20	13	1	0.6	52	14	1.3	0.1	1	0.02	0.01	0	0.8	0
JAじゃがいも	20	12	0.4	0	1	4	0.1	0	0	0.02	0.01	6	1.8	0
長ねぎ	5	2	0.1	0	2	1	0	0	0	0	0	1	0.1	0
【パクパク和え】														
JAにんじん	5	2	0	0	1	1	0	0	36	0	0	0	0.1	0
JAキャベツ	25	5	0.3	0.1	11	4	0.1	0.1	1	0.01	0.01	10	0.5	0

きゅうり	10	1	0.1	0	3	2	0	0	3	0	0	1	0.1	0
ツナフレーク	8	21	1.4	1.7	0	2	0	0	1	0	0	0	0	0.1
サラダ油	1.5	13	0	1.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
酢	1.5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうゆ	1.5	1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2
砂糖	0.5	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
たまねぎ	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
塩	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1
白いりごま	0.7	4	0.1	0.4	8	3	0.1	0	0	0	0	0	0.1	0
【豚肉のみそ漬け焼き】														
豚肉(肩ロース40g切り身)みそ漬け用	40	95	6.8	7.7	2	7	0.2	1.1	2	0.25	0.09	1	0	0
赤みそ	5	9	0.6	0.4	3	4	0.1	0.1	0	0.01	0.05	0	0.2	0.6
にんにく	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
砂糖	2	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
本みりん	1.5	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
酒	0.6	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
湘南ゴールドゼリー 40g	40	34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0
合計		657	23	21	330	91	2.6	3.3	230	0.5	0.5	24	5.5	2