

(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		豚肉のしょうがやき													
使用した地場産食材		藤沢市内産豚肉													
<ul style="list-style-type: none">・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)・ぱくぱくだよりによる情報発信															
献立名から一品、作り方を紹介															
		作り方・調理のポイント													
		<ul style="list-style-type: none">・豚肉におろしにんにく、おろししょうが、酒をもみこむ・油で豚肉と玉ねぎと炒め、調味料を加えて味を調える													
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	
豚もも肉	80	137	16.4	8.2	0.2	19	0.6	1.6	3	0.72	0.17	1	0	0.1	
にんにく	0.5	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
しょうが	2	1	0	0	0.2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	
清酒	3	3	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
調合油	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
玉ねぎ	60	20	0.6	0.1	5	5	0.2	0.1	0	0.02	0.01	4	0.9	0	
こいくちしょうゆ	5.5	4	0.4	0	0.4	4	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.8	
上白糖	2.25	9	0	0	2.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
清酒	2.5	3	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
みりん	3.5	8	0	0	1.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合計		194	17	9.3	9.8	29	0.9	1.7	3	0.7	0.2	5	0.9	0.9	