

(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

<b>献立名</b>	牛乳、やまゆりポークのセルフブルコギ丼、豆腐と野菜の中華スープ、湘南ゴールドゼリー
<b>使用した地場産食材</b>	牛乳、豚肉、玉葱、長葱、葉葱、湘南ゴールドゼリー
・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) ・「栄養士からのひとこと」に、かながわ産品学校給食デーの紹介と、今回の献立に使用した県産物の紹介をした。 ・昼の放送でも、放送委員の生徒に読んでもらった。	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

具のみ調理・ご飯は炊飯業者から納品

- 1.野菜を切る。春雨は戻して食べやすい大きさに切る。
- 2.釜に油をひき、豚肉、野菜を炒め、調味料を加える。
- 3.野菜の水分が出てきたら春雨を加える。
- 4.最後にごまを入れ、完成させる。

配食後、各自でごはんに具をのせて食べてもらう。

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー kcal	たんばく質 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
米飯(米100g)	230	359	5.8	0.7	7	16	0.2	1.4	0	0.05	0.02	0	3.5	0
豚小間肉	50	106	9.8	7.6	2	11	0.3	1	3	0.45	0.1	1	0	0.1
緑豆はるさめ	1.7	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0
玉葱	45	15	0.5	0	8	4	0.1	0.1	0	0.02	0	3	0.7	0
にんじん	15	5	0.1	0	4	2	0	0	108	0.01	0.01	1	0.4	0
キャベツ	25	6	0.3	0	11	4	0.1	0	1	0.01	0.01	10	0.5	0
ねぎ	5	2	0.1	0	2	1	0	0	0	0	0	1	0.1	0
なす	10	2	0.1	0	2	2	0	0	1	0.01	0.01	0	0.2	0
米サラダ油	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ごいくちしょうゆ	8.3	6	0.6	0	2	5	0.1	0.1	0	0	0.01	0	0	1.2
料理酒	1.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
おろしにんにく	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
コチジャン	3	8	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
白いりごま	1.2	7	0.2	0.7	14	4	0.1	0.1	0	0.01	0	0	0.2	0
合計		531	17.7	10	52	49	0.9	2.7	113	0.56	0.16	16	5.7	1.3