


(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		肉みそひじき丼													
使用した地場産食材		芽ひじき													
<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>神奈川県産の食材を使用している内容の食育メモをクラスに配付した、</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</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>大豆ミートとひじきを戻しておく。</li> <li>野菜を切る。 たまねぎ、れんこん→粗みじん にんじん→みじん</li> <li>豚ひき肉とおろししょうが、大豆ミート、ひじきを炒める。</li> <li>豚ひき肉の色が変わったら、野菜を加えさらに炒める。</li> <li>野菜が軟らかくなったら調味する。</li> <li>水(分量外)で溶いたでんぷんを加え全体をまとめる。</li> </ol>													
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	90	308	5.5	0.8	5	21	0.7	13.0	0	0.07	0.02	0	0.5	0.0	
豚肉ひき肉	50	105	8.9	8.6	3	10	0.5	1.4	5	0.35	0.11	1	0.0	0.1	
大豆ミート(給)	8	29	3.7	0.2	22	23	0.6	0.4	0	0.05	0.02	0	1.4	0.0	
植物油(米)	1	9	0	1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
玉葱	50	17	0.5	0.1	9	5	0.2	0.1	0	0.02	0.01	4	0.1	0.0	
にんじん	20	6	0.2	0	5	2	0.0	0.0	138	0.01	0.12	1	0.0	0.0	
れんこん	10	7	0.2	0	2	2	0.1	0.0	0	0.01	0.01	5	0.0	0.0	
ひじき	2	4	0.2	0.1	20	13	0.1	0.0	7	0.00	0.08	0	0.0	0.1	
おろししょうが	2	1	0	0	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
赤味噌	9	16	1.2	0.5	12	7	0.4	0.1	0	0.00	0.00	0	1.0	1.2	
三温糖	3	12	0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
みりん	2	5	0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
しょうゆ(濃口)	1.5	1	0.1	0	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
トウバンジャン	0.05	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
でんぷん	1.2	4	0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
合計		524	21	11	78	85	2.6	15.0	150	0.51	0.37	11	3.0	1.6	