

(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>	<b>サンマーメン、牛乳、肉団子のケチャップ和え、ひじきサラダ</b>
<b>使用した地場産食材</b>	<b>牛乳、もやし、白菜、にんじん、長ねぎ</b>

・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)

〈配送校に配布している給食メールより〉

今日の給食は、神奈川のご当地料理「サンマーメン」を中心に、神奈川県で作られた食材をたくさん使った献立です。サンマーメンには、神奈川県産のもやしや、中井町産の白菜、にんじん、長ねぎを使っています。サラダに使っているキャベツも中井町でとれた食材です。牛乳は、県内で搾乳された生乳100%の牛乳で、中井町にある工場で生産されています。今日の給食のように地域でとれたものを地域で食べることを「地産地消」と言います。神奈川県の食材や、神奈川県の料理を味わいながらいただきます。

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

サンマーメン

- ①にんじんは短冊切り、玉ねぎは1/2スライス3mm、白菜はざく切り、長ねぎは小口切りにする。
- ②きくらげを戻しておく。
- ③サラダ油で、豚肉、にんじん、玉ねぎを炒めて水を入れる。
- ④きくらげ、中華味を入れる。
- ⑤白菜、もやしを入れる。
- ⑥長ねぎを入れる。
- ⑦醤油ラーメンの素を入れ、でんぷんでとろみをつける。

調理のポイント

ラーメンの素は、別の鍋で温めておく。

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
サラダ油	0.5	5		0.5										
豚肉小間	15	35	2.8	2.5	1	3	0.1	0.3	1	0.11	0.03			0.02
にんじん	10	4	0.1		3	1			150	0.01			0.3	0.01
玉ねぎ	15	6	0.2		3	1						1	0.2	
きくらげ(スライス)	0.5	1				1	0.1						0.4	
中華味	1.5	2	0.1		1									0.44
白菜	20	3	0.2		9	2	0.1		3	0.01	0.01	4	0.3	
もやし	25	4	0.5		4	3	0.1	0.01		0.01	0.02	3	0.4	0.01
長ねぎ	5	1			2	1						1	0.1	
醤油ラーメンの素	10	18	0.8	1.4	2	3	0.1				0.01			1.32
でん粉	4	13												
<b>合計</b>		<b>92</b>	<b>4.7</b>	<b>4.4</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>0.5</b>	<b>0.3</b>	<b>154</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>	<b>9</b>	<b>1.7</b>	<b>1.8</b>