

(様式3)

令和2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、さばのカレー揚げ、もやしのうま煮、みそ汁													
使用した地場産食材		米、牛乳、豚肉、大根													
<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>・統一献立で「かながわ産品学校給食デー」を実施した。各学校で献立内容を放送したり、給食ひとくちメモや給食クイズなどを配布したりして、お知らせした。</p> <p>・「かながわ産品学校給食デー」献立説明より (この日はかながわ産品学校給食デーで、神奈川県でとれる食材を4種類使用した献立です。ごはん、牛乳、もやしのうま煮に使用する豚肉、みそ汁に使用する大根が神奈川県産の予定です。)</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 【もやしのうま煮】 ①しょうがはみじん切り、にんじんはせん切り、にらは3cm長さに切る。うす切りの豚肉は3cmに切る。白いりごまは炒しておく。 ②にんじん・もやしは下ゆでする。 ③鍋に油、しょうがを入れて火をつけて、香りが出るまで炒め、豚肉を加える。 ④豚肉に火が通ったら、にんじん・もやしを入れてさらに炒める。 ⑤調味料を入れ、にらを加える。 ⑥水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑦白いりごまを入れて、仕上げる。</p>					
材料名 (1人分)		栄養価													
分量 g		エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	
		kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g	
油		0.5	5	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
しょうが		0.13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
豚肉(もも・県内産)		5	7	1.1	0.3	0	1	0	0.1	0	0.05	0.01	0	0	
にんじん		5.6	2	0	0	1	0	0	0	35	0	0	0	0.1	
ゆで塩			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
もやし		45.5	7	1	0	7	5	0.2	0.1	0	0.02	0.03	5	0.7	
砂糖		0.8	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
しょうゆ		2.7	2	0.2	0	1	2	0.1	0	0	0	0	0	0.4	
にら		3.2	1	0.1	0	1	1	0	0	9	0	0	1	0.1	
片栗粉		0.3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
白いりごま		1	6	0.2	0.5	12	4	0.1	0	0	0	0	0	0.1	
合計		34	2.6	1.3	22	13	0.4	0.2	44	0.07	0.04	6	1	0.4	