

(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	麦ごはん、牛乳、アドボ、シニガン
使用した地場産食材	米、牛乳、大根、夏みかん(川崎市内産)
<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>・学校で実った夏みかんと、市内産の大根を使用し、地場産のについて理解を深めた。 ・ALT講師の母国であるフィリピン料理の「シニガン」を献立に取り入れることで、外国料理について興味、関心を持たせるよう給食時間に手紙の紹介をした。 《給食時間の手紙》 今日は、ALT講師のチェリー先生のお国の料理です。チェリー先生からのメッセージがあります。 Hello! Goodmorning. Today's lunch menu is very delicious. You will have <u>adobo</u> and <u>sinigang</u>. I'm so excited to eat Filipino food. Let's enjoy lunch! Thank you! -Cherry</p>	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

【シニガン】

- ①にんにくはみじん切り、たまねぎはスライス、大根・里芋はいちょう切り、チンゲン菜は3cm長さに切る。うす切りの豚肉は3cmに切る。
- ②鍋に油、にんにくを入れて火をつけ、豚肉を炒める。
- ③たまねぎを入れ、さらに炒める。
- ④水を入れ、大根・里芋を加えて煮る。
- ⑤野菜に火が通ったら、スープの素・トマトピューレ・塩・こしょうで味を調える。
- ⑥チンゲン菜を入れる。夏みかん果汁を加えて風味をつけて仕上げる。

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		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	0
豚肉(肩)	15	32	2.8	2.2	8	1	0.1	0.4	1	0.1	0.03	0	0	0
にんにく	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
たまねぎ	20	7	0.2	0	3	2	0.1	0	0	0.01	0	1	0.3	0
水	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
大根(県内産)	20	4	0.1	0	3	5	2	0	0	0	0	2	0.3	0
里芋	20	12	0.3	0	2	4	0.1	0.1	0	0.01	0	1	0.5	0
スープの素	1	3	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2
トマトピューレ	6	2	0.1	0	1	2	0.1	0	3	0.01	0	1	0.1	0
塩	0.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.8
こしょう	0.03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
チンゲン菜	10	1	0.1	0	10	2	0.1	0	17	0	0.01	2	0.1	0
夏みかん果汁(市内産)	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		66	3.7	2.7	27	16	2.5	0.5	21	0.13	0.04	7	1.3	1