

(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	ホイコーロー
使用した地場産食材	豚肉、キャベツ
・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)	
・献立を活用した指導方法：家庭配布献立表 ・授業・学校行事・講演等：無	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①材料を切る。
- ②キャベツをさっとゆでる。
- ③調味料をあわせておく。
- ④しょうが・にんにくを炒め、肉・にんじん・ねぎの順に炒める。
- ⑤調味料を加え、②を入れ、水溶きでんぷんを加える。
- ⑥ごま油を加える。

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
豚肉	52	104	10.1	6.4	2	12	0.3	1.4	3	0.34	0.11	1		0.07
キャベツ	60	12	0.7	0.1	22	7	0.2	0.1	2	0.02	0.02	21	0.9	0.01
ゆで塩	0.6													
長ねぎ	15	3	0.1		3	1			1			1	0.2	
にんじん	12	5	0.1		3	1			84	0.01	0.01	1	0.3	0.01
にんにく	0.5	1												
しょうが	0.5													
ごま油	1.2	11												
豆板醤	0.3													0.04
酒	1.5	2												
濃縮スープ(ボーク)	3	2	0.1											0.01
さとう	0.5	2												
しょうゆ	3	2	0.2		1	2	0.1				0.01			0.43
こしょう	0.01													
甜面醤	7	18	0.6		3	4	0.1	0.1			0.01		0.2	0.51
でんぷん	1	3												
水														
合計		165	12	6.5	34	27	0.7	1.6	90	0.4	0.2	24	1.6	1.1