

(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		みそかつ丼												
使用した地場産食材		豚肉・米・みそ												
・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)														
地場産物についての資料やクイズの配布														
献立名から一品、作り方を紹介														
		作り方・調理のポイント												
		<p>①米に麦を加えて炊飯する。 ②きゃべつは千切りにしてゆでて、水冷する。 ③みそ等の調味料と水を鍋に入れて煮て、でんぷんでとろみをつける。 ④豚肉は塩・こしょう、小麦粉・溶き卵・パン粉をつけて、180℃の油で揚げる。 ⑤器にごはん・きゃべつ・とんかつの順にのせ、③みそだれをかける。</p>												
材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー kcal	蛋白質 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 μgRE	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	78	279	4.8	0.7	4	18	0.6	1.1	0	0.06	0.02		1.1	
豚肩ロース	70	177	12	13.4	3	13	0.4	1.9	4	0.44	0.16	1		
食塩	0.2													0.2
こしょう	2													
小麦粉	3.5	13	0.3	0.1	1								0.1	
卵	3.5	5	0.4	0.4	2		0.1		5		0.02			0.01
パン粉	6	22	0.9	0.4	2	2	0.1	0.1		0.01			0.2	0.07
植物油	7	64		7										
＜みそだれ＞														
豆みそ	1.5	3	0.3	0.2	2	2	0.1						0.1	0.16
赤みそ	3.5	7	0.5	0.2	5	3	0.2						0.1	0.45
さとう	3	12												
みりん	3.5	8												
酒	2	2												
だし用かつお節	0.2	1	0.2											
水	12													
でんぷん	0.4	1												
きゃべつ	45	10	0.6	0.1	19	6	0.1	0.1	2	0.02	0.01	18	0.8	0.01
		604	20	23	38	44	1.6	3.2	11	0.5	0.2	19	2.4	0.9