

(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	麦入りご飯/牛乳/豚肉の味噌漬けフライ/すまし汁/パクパク和え
使用した地場産食材	米・牛乳・豚肉・キャベツ・小松菜

- ・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)

給食時間に、校内放送で、今日は『神奈川県産品デー』であること、どの食品が地場の野菜であるかを伝えました。また、厚木市の郷土料理でもある豚肉の味噌漬け(豚漬け)について話をしました。

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

＜豚肉の味噌漬けフライ＞

- ①豚肉を調味料に漬け込み10分以上置く
- ②小麦粉と水を混ぜたバター液にくぐらせパン粉を付ける
- ③揚げ油で160℃7分揚げる

ポイント

味噌が焦げやすいので、バター液を付ける前に調味料を落とし、低温でじっくり揚げる

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
豚肉(肩ロース・40g切り身)	40	101	6.8	7.7	2	7	0.2	1.1	2	0.25	0.09	1	0	0
赤みそ	4	7	0.5	0.2	5	3	0.2	0	0	0	0	0	0.2	0.5
砂糖	1.6	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
本みりん	2	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
酒	1.6	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
にんにく	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
小麦粉	5	18	0.4	0.1	1	1	0	0	0	0.01	0	0	0.1	0
水	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
パン粉	8	30	1.2	0.5	3	3	0.1	0.1	0	0.01	0	0	0.3	0.1
大豆白絞油	4	37	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		206	8.9	13	11	14	0.5	1.2	2	0.3	0.1	1	0.6	0.6