


(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		ハヤシライス												
使用した地場産食材		ちがさき牛												
<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>・献立表に「ちがさき牛のハヤシライス」の献立名を載せ、保護者に地元の牛肉を使用することを紹介した。 ・当日は「ちがさき牛」についてのプリントを配付し、地場産物の使用を意識づけた。 ・高等部は聞ける生徒だけ、生産者からのメッセージCDを聴いた。</p>														
献立名から一品、作り方を紹介														
					作り方・調理のポイント 1. 玉ねぎはスライス、人参は短冊に切る。 2. 牛肉と玉ねぎ、人参を炒め水分を加え柔らかくなるまで煮る。 3. ホールトマトとルウ・調味料、マッシュルームを加え煮込む。									
栄養価														
材料名 (1人分)	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
牛肉	45	94	8.8	6	2	10	0.6	2	1	0.04	0.09			0.06
玉ねぎ	55	20	0.6	0.1	12	5	0.1	0.1		0.02	0.01	4	0.9	
人参	25	9	0.2		7	2	0.1	0.1	173	0.02	0.02	2	0.6	0.02
植物油	2	18		2										
マッシュルーム	8	1	0.3		1		0.1	0.1			0.02		0.3	0.07
赤ワイン	3	2												
ハヤシルウ	18	92	1	6	5	4	0.2	0.1	17	0.03	0.01		0.5	1.9
ウスターソース	0.7	1												0.1
ホールトマト	8	2	0.1		1	1			4			1	0.1	
水	125													
合計		239	11	14	28	22	1.1	2.4	195	0.1	0.2	7	2.4	2.2