


(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

<b>献立名</b>	<b>金平丼、牛乳、さつまコンビ汁、みかん</b>
<b>使用した地場産食材</b>	<b>豚肉、さつま芋、ごぼう、大根、小松菜、味噌、みかん</b>
<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、学校ホームページでの紹介。          給食時間の校内放送。</p>	

献立名から一品、作り方を紹介

	<p><b>作り方・調理のポイント</b>  <b>&lt;金平(丼)&gt;</b>          ①ごぼう、にんじんを千切りにする          ②油をひいて、豚肉を炒める          ③ごぼう、にんじん、下茹でした白滝を炒める          ④調味料で味を調える          ⑤一味唐辛子、白いりごまを加える</p>
--	---

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
豚もも千切り	20	32	4	1.6	1	5	0.1	0.5	1	0.15	0.04	0	0	0.03
豚肩ロース千切り	10	21	1.8	1.5	0	2	0.1	0.3	0	0.07	0.02	0	0	0.01
油	1.5	13	0	1.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
ごぼう	30	19	0.5	0	13	15	0.2	0.2	0	0.01	0.01	1	1.6	0.01
にんじん	15	5	0.1	0	4	1	0	0	98	0.01	0.01	1	0.3	0.01
白滝	30	2	0.1	0	21	1	0.1	0	0	0	0	0	0.8	0.01
酒	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
みりん	1.2	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
砂糖	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
しょうゆ	3.8	3	0.3	0	1	2	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.52
一味唐辛子	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
白いりごま	1	6	0.2	0.5	11	3	0.1	0.1	0	0	0	0	0.1	0.00
														0.00
合計		109	7	5	51	29	0.7	1.1	99	0.2	0.1	2	2.8	0.6