（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	相州牛のプルコギ丼、牛乳、県産わかめのスープ、シュウマイ、チョレギサラダ
使用した地場産食材	ごはん、牛乳、相州牛、わかめ、もやし、きゅうり

・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）

クラス配布用プリントを作成し、地場産食材を紹介した。
今回は、市内の畜産業者が育てている相州牛が使用できたので、その紹介も行った。
また、同じ内容のプリントを校内放送で放送してもらった。

献立名から一品、作り方を紹介

作り方・調理のポイント

1.野菜を切る。春雨は戻して食べやすい大きさに切る。
2.釜に油をひき、牛肉、野菜を炒め、調味料を加える。
3.野菜の水分が出てきたら春雨を加える。
4.最後にごまを入れ、完成させる。

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 g
押し麦	10	34	1.1	0.2	2	5	0.1	0.1	0	0.02	0.01	0	1	0
米	80	286	4.2	0.5	5	12	0.2	1	0	0.03	0.02	0	0.5	0
相州牛小間肉	60	172	10.6	13.4	2	11	0.5	2.9	0	0.05	0.13	1	0	0.1
緑豆はるさめ	1.25	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0
玉葱	40	15	0.4	0	8	4	0.1	0.1	0	0.01	0	3	0.6	0
にんじん	10	4	0.1	0	3	1	0	0	72	0.01	0.01	1	0.3	0
キャベツ	20	5	0.3	0	9	3	0.1	0	1	0.01	0.01	8	0.4	0
ねぎ	5.2	2	0.1	0	2	1	0	0	0	0	0	1	0.1	0
なす	10	2	0.1	0	2	2	0	0	1	0.01	0.01	0	0.2	0
米サラダ油	0.5	5	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
こいくちしょうゆ	8	6	0.6	0	2	5	0.1	0.1	0	0	0.01	0	0	1.2
料理酒	1.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
おろしにんにく	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
コチジャン	2.5	6	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
白いりごま	0.5	3	0.1	0.3	6	2	0	0	0	0	0	0	0.1	0