

(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		葉山牛ハッシュドビーフ・牛乳・だいこんサラダ												
使用した地場産食材		葉山牛・にんじん・だいこん												
<ul style="list-style-type: none"> ・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) 														
<ul style="list-style-type: none"> ・献立を活用した指導方法→校内放送・各クラスへのおたより ・授業→2年生生活科(校内研究授業として) 														
献立名から一品、作り方を紹介														
										作り方・調理のポイント 葉山牛は、冷凍での納品で、脂も多いので、一度下ゆでをしてから調理しました。 アレルギー児でも食べられるように、小麦・乳を使用せず、たまねぎをしっかりと炒めて甘みをだしてから、にんじんを加えます。米粉のとりみ加減は、 規定量より少し多めでもよいかもしれませんので、調節してください。				
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	70	249	4.3	0.6	4	16	0.6	1	0	0.06	0.01	0	0.4	0
精麦	7	24	0.4	0.1	1	2	0.1	0.1	0	0	0	0	0.7	0
葉山牛もも	60	125	0.4	0.1	1	13	0.8	2.7	2	0.05	0.12	1	0	0.1
たまねぎ	40	15	0.4	0	1	8	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	150	0.01	0	0	0.3	0
ホールトマト	15	3	0.1	0	1	2	0.1	0	14	0.01	0	2	0.2	0.1
ケチャップ	10	12	0.2	0	2	2	0.1	0	11	0.01	0	1	0.2	0.3
ウスターソース	8	9	0.1	0	5	2	0.1	0	1	0	0	0	0	0.7
しょうゆ	3	2	0.2	0	1	2	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.4
米油	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
三温糖	1.5	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
豆乳	8	5	0.3	0.3	2	2	0.1	0	0	0.01	0	0	0	0
赤ワイン	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2
米粉	1.5	5	0.08	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
スープの素	2	5	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ナツメグ	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
クミン	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
塩	0.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.8
こしょう	0.01													0
水	70													0
合計		474	6.9	2.4	21	50	2.1	3.9	178	0.2	0.1	7	2.4	2.6