

(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	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 シイラのから揚げ ブロッコリー 豚汁
使用した地場産食材	米、牛乳、シイラ、ブロッコリー、赤みそ、長ねぎ、大根、こんにゃく、豆腐
<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>・神奈川県産品学校給食デーと題し、予定献立表で保護者、児童へ告知した。今年度は新型コロナウイルスの感染防止の観点から、毎年行っていた昇降口での地場産物の実物展示を中止にした。代替え対応として給食時には、校内放送を実施し給食がほとんど神奈川県産の食材でできていることを周知した。</p>	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

豚汁
作り方
 ぶた肉に酒と醤油で下味をつけておく。
 大根・人参はいちょう、ごぼうはささがき、じゃがいも・豆腐はさいの目に切る。
 長ねぎは小口、こんにゃくは少し厚めに切り湯通ししておく。
 油でごぼうを炒め、次にぶた肉を炒める。
 火が通ったらだし汁、人参を入れ煮る。
 大根、こんにゃく、じゃがいもの順に入れ火が通ったら豆腐ねぎを入れる。
 最後にみりんを入れて完成。

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
じゃがいも	30	23	0.5		1	6	0.1	0.1		0.03	0.01	11	0.4	
大根	20	4	0.1		5	2						2	0.3	0.007
にんじん	10	4	0.1		3	1			150	0.01			0.3	0.005
ごぼう	5	3	0.1		2	3							0.3	0.003
こんにゃく	15	1			6		0.1						0.3	0.005
豚ももスライス	15	27	3.1	1.5	1	4	0.1	0.3	1	0.14	0.03			0.018
酒	0.4													
醤油	0.5													0.07
絹ごし豆腐	20	14	1.3	0.8	24	6	0.2	0.1		0.01	0.01		0.1	0.007
白みそ	5	10	0.6	0.3	5	4	0.2	0.1			0.01		0.2	0.62
赤みそ	4.5	8	0.6	0.2	6	4	0.2	0.1					0.2	0.59
長ねぎ	10	3	0.1		3	1						1	0.2	
だしパックミックス	2													
炒め油	0.5	5		0.5										
酒	0.5	1												
みりん	0.5	1												
水	103													
合計		104	6.5	3.3	56	31	0.9	0.7	151	0.2	0.1	14	2.3	1.3