

(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	牛丼
使用した地場産食材	牛肉

- ・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)
- ・事前に牛肉に関するパンフレット、クリアファイルを配布。担任より事前説明をしてもらった。
- ・当日は、各クラスに一口メモを配布。
- ・給食時間に牛肉に関するビデオを放映。

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- 1、油で牛肉を炒める。
- 2、1にたまねぎを入れて炒める。
- 3、2に調味料を入れて煮る。

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
無洗米	65	233	4	0.6	3	15	0.5	0.9	0	0.05	0.01	0	0.3	0
米粒状麦	5	17	0.4	0.1	1	1	0.1	0.1	0	0.01	0	0	0.4	0
牛肉	70	181	13.4	13.1	3	15	1.8	2.8	0	0.06	0.14	1	0	0.1
たまねぎ	40	15	0.4	0	8	4	0.1	0.1	0	0.01	0	3	0.6	0
いため油	0.5	5		0.5										
三温糖	3.9	15												
しょうゆ	4.8	3	0.4		1	3	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.7
酒	1.4	2												
合計		471	19	14	16	38	2.6	3.9	0	0.1	0.2	4	1.3	0.8