

(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、プルコギ、塩ナムル、わかめスープ、ヨーグルト
使用した地場産食材	横濱ビーフ、干しわかめ、無洗米

・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)

牛のフィギアを校庭の芝に置いて「金沢牧場」をイメージした掲示を作成した。横濱ビーフのパンフ掲示、牛肉調理の厨房写真掲示、教室での巡回指導の際には、肉牛と乳牛のフィギアをお供にしました。牛には、牛乳を出してくれる乳牛と肉をとるための肉牛がいることを知らせ、愛情をかけて大切に育てることでおいしい牛肉となることを伝えた。DVD「いのちをいただく」で事前学習をしていた教員もいました。料理名が知られるようになったプルコギは、児童生徒からのリクエストも多い。しかし実際の給食では、予算の都合で豚肉のテジプルコギになってしまう。今回は牛肉補助イベントのおかげで、本物のプルコギを作れると思ひ献立に決めました。

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

プルコギは、自家製の焼き肉のたれに、肉を漬けておく。釜への張り付きを防ぐため、野菜をあらかじめしっかりと炒めておき、肉を汁ごと投入する。高温で手早く炒めることがコツです。

わかめスープは、肉の脂をなじませてくれます。塩ナムルは、お酢が強い和え物でさっぱりとします。

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
和牛肩ロース	100	403	14	36.5	3	14	0.7	4.6	3	0.06	0.17	1		0.1
冷凍炒め玉ねぎ	3	5	0.1	0.2	2	1						1	0.2	
リンゴソース	7	4											0.1	
しょうゆ	8.4	6	0.6		2	5	0.1	0.1			0.01			1.2
上白糖	4	15												
本みりん	5	12												
酒	3	3												
にんにく	1.2	2	0.1										0.1	
玉ねぎ	30	11	0.3		5	3	0.1	0.1		0.01		2	0.5	
にんじん	20	8	0.1		6	2			144	0.01	0.01	1	0.6	
黄パプリカ	10	3	0.1		1	1			2			15	0.1	
干しシイタケスライス	1	2	0.2			1				0.01	0.01		0.4	
冷凍エノキカット	5	1	0.1			1	0.1			0.01	0.01		0.2	
米サラダ油	1	9	0	1										
ゴマ油	1	9	0	1										
コンソメ無塩	0.8	3	0.1											0.1
食塩	0.05	0	0											
こしょう	0.02	0	0											
合計		496	16	39	19	28	1	4.8	149	0.1	0.2	20	2.2	1.4