

| 献立名                                                                                                                                                                              |         | 瀬谷産野菜のガパオライス                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |            |         |             |              |         |          |                |              |              |             |           |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|----------|----------------|--------------|--------------|-------------|-----------|------------|
| 使用した地場産食材                                                                                                                                                                        |         | にんにく、ピーマン、ホーリーバジル                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |            |         |             |              |         |          |                |              |              |             |           |            |
| ・献立を活用した指導方法(放送、資料配付等)<br>・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)                                                                                                   |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |         |             |              |         |          |                |              |              |             |           |            |
| ・「YOKOHAMA SEYA ガパオ祭り」と連携した活動の一環として実施した。<br>・本校高等部農園芸班が栽培、収穫した「せやのこにんにく」、近隣の農家さん「峰農園」さんのピーマン、事業所「ぱんの木」さんのホーリーバジルを使用した。<br>・「給食ひとくちメモ(拡大号)」を作成し配布、また使用する瀬谷産野菜の実物展示や掲示物による情報提供をした。 |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |         |             |              |         |          |                |              |              |             |           |            |
| 献立名から一品、作り方を紹介                                                                                                                                                                   |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |         |             |              |         |          |                |              |              |             |           |            |
|                                                                                                |         | <div>作り方・調理のポイント</div> <div>・玉ねぎ、たけのこは粗みじん、にんにくはみじん切りにしておく</div> <div>・ピーマン、パプリカは3～4cm×幅1cmくらいに切る</div> <div>・バジルは大きいものは半分くらいに切る</div> <div>・調味料はすべて合わせておく</div> <div>①にんにく、玉ねぎ、たけのこ、ひき肉を油で炒める</div> <div>②ひき肉にしっかり火が通ったらピーマン、パプリカを加え炒める</div> <div>③軽く火が通ったら調味料を加え炒める</div> <div>④バジルを加え、軽く火が通ったら「ガパオの具」のできあがり</div> <div>ごはんに「ガパオの具」と目玉焼きをのせて召し上がれ!!</div> |            |         |             |              |         |          |                |              |              |             |           |            |
| 材料名<br>(1人分)                                                                                                                                                                     | 分量<br>g | 栄養価                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |         |             |              |         |          |                |              |              |             |           |            |
|                                                                                                                                                                                  |         | エネルギー<br>kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | ビタミンA<br>μgRAE | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食物繊維<br>g | 食塩相当量<br>g |
| 精白米                                                                                                                                                                              | 85      | 291.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5.2        | 0.8     | 4.0         | 20.0         | 0.7     | 1.2      | 0.0            | 0.07         | 0.02         | 0.0         | 0.4       | 0.0        |
| 鶏ひき肉                                                                                                                                                                             | 25      | 42.8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4.4        | 3.0     | 2.0         | 6.0          | 0.2     | 0.3      | 9.3            | 0.02         | 0.04         | 0.3         | 0.0       | 0.0        |
| 豚肉ひき肉                                                                                                                                                                            | 25      | 52.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4.4        | 4.3     | 1.5         | 5.0          | 0.3     | 0.7      | 2.3            | 0.17         | 0.06         | 0.3         | 0.0       | 0.0        |
| せやのこにんにく                                                                                                                                                                         | 0.8     | 1.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 0.1        | 0.0     | 0.1         | 0.2          | 0.0     | 0.0      | 0.0            | 0.00         | 0.00         | 0.1         | 0.0       | 0.0        |
| 玉葱                                                                                                                                                                               | 15      | 5.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 0.2        | 0.0     | 2.6         | 1.4          | 0.0     | 0.0      | 0.0            | 0.01         | 0.00         | 1.1         | 0.2       | 0.0        |
| たけのこ(水煮缶)                                                                                                                                                                        | 10      | 2.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 0.3        | 0.0     | 1.9         | 0.4          | 0.0     | 0.0      | 0.0            | 0.00         | 0.00         | 0.0         | 0.2       | 0.0        |
| ピーマン(峰農園)                                                                                                                                                                        | 10      | 2.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 0.1        | 0.0     | 1.1         | 1.1          | 0.0     | 0.0      | 3.3            | 0.00         | 0.00         | 7.6         | 0.2       | 0.0        |
| 赤ピーマン                                                                                                                                                                            | 10      | 2.8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 0.1        | 0.0     | 0.7         | 1.0          | 0.0     | 0.0      | 8.8            | 0.01         | 0.01         | 17.0        | 0.2       | 0.0        |
| 植物油(米)                                                                                                                                                                           | 2       | 17.6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 0.0        | 2.0     | 0.0         | 0.0          | 0.0     | 0.0      | 0.0            | 0.00         | 0.00         | 0.0         | 0.0       | 0.0        |
| 食塩                                                                                                                                                                               | 0.2     | 0.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 0.0        | 0.0     | 0.0         | 0.0          | 0.0     | 0.0      | 0.0            | 0.00         | 0.00         | 0.0         | 0.0       | 0.2        |
| こしょう(混合)                                                                                                                                                                         | 0.01    | 0.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 0.0        | 0.0     | 0.0         | 0.0          | 0.0     | 0.0      | 0.0            | 0.00         | 0.00         | 0.0         | 0.0       | 0.0        |
| しょうゆ(濃口)                                                                                                                                                                         | 2       | 1.5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 0.2        | 0.0     | 0.6         | 1.3          | 0.0     | 0.0      | 0.0            | 0.00         | 0.00         | 0.0         | 0.0       | 0.3        |
| オイスターソース                                                                                                                                                                         | 3       | 3.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 0.2        | 0.0     | 0.8         | 1.9          | 0.0     | 0.0      | 0.0            | 0.00         | 0.00         | 0.0         | 0.0       | 0.3        |
| みりん                                                                                                                                                                              | 2       | 4.8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 0.0        | 0.0     | 0.0         | 0.0          | 0.0     | 0.0      | 0.0            | 0.00         | 0.00         | 0.0         | 0.0       | 0.0        |
| 三温糖                                                                                                                                                                              | 1       | 3.9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 0.0        | 0.0     | 0.1         | 0.0          | 0.0     | 0.0      | 0.0            | 0.00         | 0.00         | 0.0         | 0.0       | 0.0        |
| レモン果汁                                                                                                                                                                            | 0.3     | 0.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 0.0        | 0.0     | 0.0         | 0.0          | 0.0     | 0.0      | 0.0            | 0.00         | 0.00         | 0.2         | 0.0       | 0.0        |
| ホーリーバジル                                                                                                                                                                          | 0.5     | 0.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 0.0        | 0.0     | 1.5         | 0.2          | 0.0     | 0.0      | 3.1            | 0.00         | 0.00         | 0.6         | 0.0       | 0.0        |
| 目玉焼風まるオムレツ                                                                                                                                                                       | 35      | 29.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2.2        | 0.5     | 0.0         | 0.0          | 0.0     | 0.0      | 0.0            | 0.00         | 0.00         | 0.0         | 0.0       | 0.0        |
| 合計                                                                                                                                                                               |         | 459.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 17         | 11      | 17          | 39           | 1.4     | 2.4      | 27             | 0.28         | 0.14         | 27          | 1.3       | 0.9        |