

献立名		県産ポークのカレーライス・牛乳・県産ポークの豚汁													
使用した地場産食材		精白米・豚肉・牛乳・大根・里芋													
・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)															
作業班で栽培している大根、地域の農家の収穫のお手伝いで戴いた里芋に加え、県産の豚肉をたっぷり使用した献立。給食時にランチタイム通信により、神奈川県が養豚が盛んになった歴史等の資料を配布した。また作業班での収穫物なので、大根や里芋も旬であることがわかり、理解が深まった。															
献立名から一品、作り方を紹介															
		作り方・調理のポイント													
		①野菜は一口大に切る。 ②豚肉を炒め、野菜も順に炒めていく。 ③鯉のだし汁を加え、野菜に火が通るまで煮る。 ④合わせ味噌で味をつける。													
材料名 (1人分)	分量 g	栄養価													
		エネルギー kcal	たんぱく質 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 μgRAE	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	
豚もも肉	20	34	4.1	2	1	4.8	0.1	0.4	1	0.18	0.04	0	0	0.02	
里芋	40	21	0.6	0	4	7.6	0.2	0.12	0	0.03	0.01	2	0.9	0	
大根	30	5	0.1	0	7	3	0.1	0.03	0	0.01	0	3	0.4	0	
ごぼう	20	12	0.4	0	9	10.8	0.1	0.16	0	0.01	0.01	1	1.1	0	
人参	20	6	0.2	0	5	1.8	0	0.04	138	0.01	0.01	1	0.5	0.02	
玉ねぎ	20	7	0.2	0	3	1.8	0.1	0.04	0	0.01	0	1	0.3	0	
長ネギ	10	4	0.1	0	4	1.3	0	0.03	1	0.01	0	1	0.3	0	
小松菜	15	2	0.2	0	26	1.8	0.4	0.03	39	0.01	0.02	6	0.3	0	
白味噌	4	7	0.5	0.2	4	3	0.2	0.04	0	0	0	0	0.2	0.5	
赤味噌	4	7	0.5	0.2	5	3.2	0.2	0.05	0	0	0	0	0.2	0.52	
だし用鯉節	2	1	1.5	0.1	1	1.4	0.1	0.06	0	0.01	0.01	0	0	0.01	
合計		106	8.4	2.5	69	40.5	1.5	1.00	179	0.28	0.10	15	4.2	1.07	