

献立名	豚肉とハーリックのスタミナ炒め													
使用した地場産食材	豚肉、ハーリック、大根、葱、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)														
・給食委員会による給食時の放送 ①今日の献立の説明と地場産について ・掲示物 ②放送時の資料(一口メモ) ③特産品であるハーリックが知られていないため、持参して見てもらう。 ・連携機関 厚木市農協共同組合清川支所 清川あぐ里グループ														
献立名から一品、作り方を紹介														
								作り方・調理のポイント ①野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切る。 ②ハーリックは、葉と茎を分けて切って3～4cm程の長さに切っておく。 ③豚肉、②ハーリックの葉以外の①の野菜を炒め、調味料を加え、炒める。 ④仕上げに②の葉を加え、炒める。						
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
豚肉	50	119	8.6	9.6	2	9	0.3	1.4	3	0.32	0.12	1	0	0.1
玉葱	30	10	0.3	0	5	3	0.1	0.1	0	0.01	0	2	0.5	0
人参	7	3	0.1	0	2	1	0	0	52	0.01	0	0	0.2	0
ハーリック	15	19	1	0.1	2	4	0.1	0.1	0	0.03	0.01	2	0.9	0
サラダ油	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
酒	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
焼き肉のたれ	7.5	12	0.3	0.2	2	3	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.6
合計		173	10	11	13	20	0.6	1.6	55	0.4	0.1	5	1.6	0.7