

(様式3)

令和3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	いなりご飯、青のりポテトビーンズ、山北ちゃんこ汁、みかん、牛乳
使用した地場産食材	米、豚肉、油揚げ、焼き豆腐、じゃがいも、白菜、大根、長ねぎ、もやし
<ul style="list-style-type: none"> ・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) 	
<ul style="list-style-type: none"> ・全国学校給食週間に合わせて実施した。 ・給食日より、給食メールで町内産の食材を多く使った献立であることを紹介した。 	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①豚肉はおろし生姜に漬けて、油で炒める。
- ②大根、人参はいちょう切り。白菜はざく切り。にらは2cmの長さ、長ねぎは小口切りにする。焼き豆腐は2cm角に切る。
- ③①に湯を加えて、火の通りにくい食材から順に加えて煮る。
- ④鶏がらだし、しょうゆ、みりんで味付けする。

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 μgRE	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 g
冷凍肉団子	20	40	168	2.5	4	5	0.2	0.2	4	0.02	0.02	0	0.3	0.2
豚小間肉	10	12	50	0.4	0	3	0.1	0.2	0	0.07	0.02	0	0	0
おろし生姜	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
炒め油	0.2	2	7	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
人参	10	4	15	0	3	1	0	0	58	0	0	0	0.3	0
白菜	20	3	11	0	9	2	0.1	0	1	0	0	2	0.3	0
長ねぎ	5	2	7	0	2	1	0	0	0	0	0	0	0.1	0
にら	5	1	4	0	2	1	0	0	12	0	0	0	0.1	0
大根	15	2	9	0	4	2	0	0	0	0	0	1	0.2	0
もやし	20	3	13	0	2	2	0	0.1	0	0.01	0.01	1	0.3	0
焼き豆腐	20	15	62	1	27	7	0.3	0.1	0	0.01	0	0	0.1	0
しょうゆ	1.7	1	6	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0.3
みりん	1.7	4	17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
鶏がらだし	1.3	3	13	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.6
合計		92	382	4.2	54	25	0.7	0.6	75	0.1	0.1	4	1.7	1.1