

(様式3)

令和5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	ホイコーロー
使用した地場産食材	キャベツ、豚肉
<p>・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)</p> <p>・高等部の生徒に地場産物に関する授業を行い、地場産物を利用したメニューを授業内で考えてもらいました。かながわ学校給食夢コンテストには応募できませんでしたが、本校の給食にて提供を行いました。 ・配布献立や前日に配布する食育のプリントにて、地場産物の紹介と「生徒が考えてくれたメニュー」ということを伝えました。</p>	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①キャベツは1口大の大きさ、ピーマン・にんじんは短冊、ねぎは斜め薄切りに切る。もやしは、かるく折っておく。生揚げは、下茹でしておく。
- ②油を熱し、豚肉を炒め、野菜・厚揚げを入れて炒める。
- ③調味料を入れ、片栗粉でとじたら完成。

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	
豚肉ひき肉	50	105	8.9	8.6	3	10	0.5	1.4	5	0.35	0.11	1	0	0.1	
清酒(普通)	1.5	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
植物油(米)	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
にんにく	0.5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
キャベツ	50	11	0.7	0.1	22	7	0.2	0.1	2	0.02	0.015	21	0.9	0	
ピーマン	10	2	0.1	0	1	1	0	0	3	0	0.003	8	0.2	0	
にんじん	15	5	0.1	0	4	1	0	0	104	0.01	0.009	1	0.4	0	
もやし(緑豆)	20	3	0.3	0	2	2	0	0.1	0	0.01	0.01	2	0.3	0	
ねぎ(白色部)	10	4	0.1	0	4	1	0	0	1	0.01	0.004	1	0.3	0	
生揚げ	20	29	2.1	2.3	48	11	0.5	0.2	0	0.01	0.006	0	0.1	0	
赤味噌	6	11	0.8	0.3	8	5	0.3	0.1	0	0	0.006	0	0.2	0.8	
上白糖	3.5	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
しょうゆ(濃口)	1.5	1	0.1	0	0	1	0	0	0	0	0.003	0	0	0.2	
顆粒中華だし	0.5	1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0.003	0	0	0.2	
ごま油	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
でんぶん	1.5	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合計		221	13	14	92	39	1.5	1.9	115	0.4	0.2	34	2.4	1.3	