

(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 たまごあんかけチャーハン、牛乳、おからあげぎょうざ、中華スープ

使用した地場産食材 長ねぎ

・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)

献立表や盛付表、学校HPなどで、地場産物を使用していることを周知しています。令和5年度は給食試食会を実施し、その際の献立でも地場産物を使用しました。
今回の献立は1年生親子レクリエーションの給食試食会の際に提供したものです。

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント
○たまごあんかけチャーハン○
①チャーハンを作る。米は洗米し、麦、しょうゆ、酒を加え、鶏ガラでとって炊飯する。
②干しいたけは水で戻してみじん、長ねぎは小口切りにする。
③油で長ねぎ、干しいたけ、焼き豚を炒め、しょうゆ、塩、こしょうで調味する。
④炊きあがった①と③を混ぜる。
⑤たまごあんを作る。にんじんはせん切り、こねぎは小口に切っておく。しょうがはすりおろす。
⑥鶏ガラでだしを取り、にんじんを煮る。調味料、しょうがのしぼり汁を加え片栗粉でとろみをつける。溶き卵を加え、ねぎを散らし入れる。最後に熱したごま油を加える。
⑦器にチャーハンを盛り、たまごあんをかける。

Table with columns: 材料名 (1人分), 分量 g, and 栄養価 (エネルギー, たんぱく質, 脂質, カルシウム, マグネシウム, 鉄, 亜鉛, ビタミンA, ビタミンB1, ビタミンB2, ビタミンC, 食物繊維, 食塩相当量). Rows list ingredients like 精白米, 米粒麦, しょうゆ, etc., and a final 合計 row.