

(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	ごはん、牛乳、豚肉の味噌漬けフライ、けんちん汁、パクパク和え、神奈川県産みかんゼリー
使用した地場産食材	厚木市産たまねぎ、神奈川県産きゅうり、神奈川県産みかんゼリー

- ・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)

おたのしみ献立についてのプリントを配付し、神奈川県産の郷土料理である「けんちん汁」、厚木市に古くから親しまれている「豚漬け」にちなんだ「豚肉の味噌漬けフライ」、厚木市産のたまねぎと神奈川県産きゅうりを使用した「パクパク和え」、神奈川県産で収穫された「みかん」を使った「神奈川県産みかんゼリー」について紹介した。また、「パクパクあつぎ産デー」に使用した市内産物について資料を配付し、同資料でシャドークイーン(じゃがいも)についての紹介をした。

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

<パクパク和え>

- ①キャベツを短冊切り、人参を千切り、きゅうりを3cm輪切りにする。
- ②みじん切りにしたたまねぎとサラダ油、酢、しょうゆ、砂糖をミキサーにかける。
- ③①の野菜を茹で落とす。
- ④③にツナと②の調味料と乾煎りをした胡麻をくわえて加熱する。
- ⑤塩で味を調整し、出来上がり。

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
米	90	322	5.5	0.8	5	21	0.7	1.3	0	0.07	0.02	0	0.5	0
牛乳(200ml)	206	126	6.8	7.8	227	21	0	0.8	78	0.08	0.31	2	0	0.2
水		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
昆布(だし用)	0.25	1	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0.1	0
かつおだしパック	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ごぼう	5	3	0.1	0	2	3	0	0	0	0	0	0	0.3	0
にんじん	15	5	0.1	0	4	2	0	0	108	0.01	0.01	1	0.4	0
つきこんにやく	10	1	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0
だいこん	20	3	0.1	0	5	2	0	0	0	0	0	2	0.3	0
じゃがいも	10	6	0.2	0	0	2	0	0	0	0.01	0	3	0.9	0
塩	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2
しょうゆ	4	3	0.3	0	1	3	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.6
冷凍カット豆腐	12	9	0.6	0.4	36	8	1	0	0	0	0	0	0.5	0
干しいたけ	0.25	1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0
長ねぎ	5	2	0.1	0	2	1	0	0	0	0	0	1	0.1	0

キャベツ	25	5	0.3	0.1	11	4	0.1	0.1	1	0.01	0.01	10	0.5	0
にんじん	5	2	0	0	1	1	0	0	36	0	0	0	0.1	0
きゅうり	10	1	0.1	0	3	2	0	0	3	0	0	1	0.1	0
ツナフレーク	8	12	1.7	0.6	0	2	0.2	0	0	0	0	0	0	0
サラダ油	1.5	13	0	1.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
酢	1.5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうゆ	1.5	1	0.1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.2
砂糖	0.5	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
たまねぎ	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
白炒り胡麻	0.7	4	0.1	0.4	8	3	0.1	0	0	0	0	0	0.1	0
塩	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1
豚肉の味噌漬けフライ	50	121	8.6	6.7	9	14	0.4	0.9	2	0.35	0.08	1	0.4	0.6
大豆白絞油	2.5	22	0	2.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
神奈川県産みかんゼリー	40	32	0	0	41	3	1.8	0	0	0.02	0.01	80	1.2	0
合計		699	24.8	20.8	360	95	4.4	3.1	228	0.55	0.45	101	5.8	1.9