

(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、豚ヒレ肉の竜田揚げ、野菜サラダ、けんちん汁、神奈川県産アイスマルク													
使用した地場産食材	豚肉、キャベツ、大根、アイスマルク(、米、牛乳)													
・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) 「かながわ産品学校給食デー」の実施を配付献立表や打ち合わせでのアナウンス等で事前に教職員・保護者へ周知し、当日は配付物と掲示物を使い児童生徒への情報提供をした。また、神奈川県郷土料理「けんちん汁」も合わせて提供し、紹介した。														
献立名から一品、作り方を紹介														
写真														
作り方・調理のポイント 「豚ヒレ肉の竜田揚げ」 ①豚肉に酒、しょうが、しょうゆで下味をつける ②小麦粉とでんぷんを混ぜ、①にまぶす ③油で揚げる やわらかい豚ヒレ肉を使ったシンプルな料理です。														
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(ヒレ)	70	82.6	15.54	2.59	2.1	18.9	0.63	1.54	2.1	0.924	0.175	0.7	0	0.07
清酒(普通)	1.5	1.605	0.006	0	0.045	0.015	0	0.0015	0	0	0	0	0	0
しょうが	0.5	0.14	0.0045	0.0015	0.06	0.135	0.0025	0.0005	0	0.00015	0.0001	0.01	0.0105	0
しょうゆ(濃口)	3	2.31	0.231	0	0.87	1.95	0.051	0.027	0	0.0015	0.0051	0	0	0.435
小麦粉(薄力粉)	5	17.45	0.415	0.075	1	0.6	0.025	0.015	0	0.0055	0.0015	0	0.125	0
でんぷん	5	16.9	0.005	0.005	0.5	0.3	0.03	0	0	0	0	0	0	0
植物油(米)	5	44	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		165.01	16	7.7	4.6	22	0.7	1.6	2.1	0.9	0.2	0.7	0.1	0.5