

(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		ご飯、牛乳、福沢の肉じゃが、もやしと小松菜の味噌汁、湘南ゴールドゼリー												
使用した地場産食材		じゃが芋、玉葱、豚肉、もやし、小松菜、油揚げ、湘南ゴールド												
<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"> ・学区内で作られているじゃが芋と玉葱の畑の様子や、農家さんのメッセージの動画を撮影した。 ・当日の朝、朝会を行い、パワーポイントを使って玉葱の葉やじゃが芋の花などとともに、児童へ紹介した。 ・ランチメモを作成し、各クラスへ配付し、担任から話をしてもらった。 														
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 ①人参は小さめ厚いちょう、玉葱は1/4くし切り、じゃが芋は厚いちょうに切る。白滝はざく切りして下茹で、さやいんげんは2cmに切ってさつと茹でておく。 ②釜を熱し、油で酒を振っておいた豚肉を炒める。 ③肉の色が変わってきたら人参・玉葱を炒め、肉・野菜から水分を出し、白滝・じゃが芋を炒めて煮る。 ④途中、みりん・砂糖を入れてさらに水分を出し、芋にある程度火を通す。 ⑤醤油を入れて煮たら、最後にさやいんげんを入れ、仕上げる。 ※具材から水分を出し、水は基本的に入れない。焦げそうなら少し入れる。												
		栄養価												
材料名 (1人分)	分量 g	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
		kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
サラダ油(調合油)	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
豚こま切れ肉	35	70	6.5	5.1	1	7	0.2	0.9	1	0.16	0.06	0	0	0
清酒(本醸造酒)	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
にんじん	15	5	0.1	0	4	1	0	0	83	0.01	0.01	0	0.4	0
玉葱	45	15	0.5	0	8	4	0.1	0.1	0	0.01	0	2	0.7	0
しらたき	15	1	0	0	11	1	0.1	0	0	0	0	0	0.4	0
じゃがいも	50	30	0.9	0.1	2	10	0.2	0.1	0	0.03	0.01	7	4.5	0
三温糖	3.5	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
本みりん	3	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
こいくちしょうゆ	6	5	0.5	0	2	4	0.1	0.1	0	0	0.01	0	0	0.9
さやいんげん(冷凍)	5	1	0.1	0	2	1	0	0	2	0	0	0	0.1	0
素材力かつおだし(理研)	0.3	1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		159	8.7	6.2	30	28	0.7	1.2	86	0.2	0.1	9	6.1	0.9