

(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	やまゆりポークのブルコギ丼、牛乳、野菜の中華スープ、ヨーグルト和え
使用した地場産食材	米、牛乳、豚肉、玉ねぎ、にんじん、なす、みかん
・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)	
・各クラスにプリントを配布 ・給食時間にプリントの内容を放送	

献立名から一品、作り方を紹介

	<p>作り方・調理のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・春雨は戻しておく ・玉葱(スライス)、にんじん(短冊)、キャベツ(太めせん切り)、ねぎ(斜め小口)、なす(1/2斜め小口)で切る ・豚肉、野菜、春雨を炒め、調味する。
--	---

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
学給麦ごはん(米)	80	286	4.2	0.5	5	12	0.2	1	0	0.03	0.02	0	0.5	0
豚小間肉	32	68	6.2	4.8	1	7	0.2	0.6	2	0.29	0.06	0	0	0
緑豆はるさめ	1.36	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0
玉葱	36	12	0.4	0	6	3	0.1	0.1	0	0.01	0	3	0.5	0
にんじん	8.8	3	0.1	0	2	1	0	0	63	0.01	0.01	1	0.2	0
キャベツ	20	4	0.3	0	9	3	0.1	0	1	0.01	0.01	8	0.4	0
ねぎ	4.2	1	0.1	0	2	1	0	0	0	0	0	1	0.1	0
なす	8	1	0.1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0.2	0
米サラダ油	0.4	4	0	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
こいくちしょうゆ	7.4	6	0.6	0	2	5	0.1	0.1	0	0	0.01	0	0	1.1
料理酒	1.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
おろしにんにく	0.16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
コチジャン	1.75	4	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
白ごま(いり)	0.9	5	0.2	0.5	11	3	0.1	0.1	0	0	0	0	0.1	0
合計		399	12	6.2	39	36	0.8	1.9	67	0.4	0.1	13	2.1	1.1