

(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	牛乳、ごはん、手作りミートローフ、おかか和え、みそ汁
使用した地場産食材	牛乳、ごはん、豚肉、キャベツ、小松菜、大根
<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"> ・献立を活用した指導方法(給食委員会による朝の会と放送委員会による昼の放送での栄養士のひとこと読み上げ、栄養士からひと言の配布) ・食育掲示板を利用した食に関する情報やクイズの掲示 	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①玉ねぎ、干しシイタケをみじん切りにする。
- ②鶏ひき肉、豚ひき肉、①、卵、パン粉、調味料をよく混ぜ合わせる。
- ③250℃のオーブンで15分焼いたら完成。

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
豚ひき肉	30	63	5.3	5.1	2	6	0.3	0.8	3	0.21	0.07	0	0	0.03
鶏ひき肉	30	51	5.2	3.6	2	7.2	0.2	0.3	11	0.02	0.05	0	0	0.03
玉ねぎ	25	10	0.3	0.0	5	2.7	0.1	0.1	0	0.01	0.00	2	0.5	0
卵	5	7	0.6	0.5	2	0.5	0.1	0.1	11	0.00	0.02	0	0	0.02
干し椎茸	1	3	0.2	0.0	0	1	0.0	0.0	0	0.01	0.02	0	0.5	0
パン粉	2	7	0.2	0.1	1	0.8	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.024
丸鶏ガラだし	1	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.01
醤油	1	1	0.1	0.0	0	0.7	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.145
本みりん	1	2	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0
食塩	0.1	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.1
合計		144	12	9.3	12	19	0.7	1.4	25	0.3	0.2	2	1.1	0.4