

(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		セルフ炒飯(南足柄産米使用)												
使用した地場産食材		南足柄産米(寄贈品)												
<p>・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) ・献立を活用した指導方法(給食時間放送、献立表内でお知らせ)</p>														
献立名から一品、作り方を紹介														
							作り方・調理のポイント							
							①野菜はすべてみじん切りにする。②挽肉・焼き豚・にんにく・ネギを炒める。③炒り卵を作る。④②にナルトを加え調味する。⑤④に③を加え、味を調え配食する。							
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
ごはん	100	358	5.3	0.6	6	15	0.2	1.3		0.04	0.02		0.6	
豚挽肉	20	42	3.5	3.4	1	4	0.2	0.6	2	0.14	0.04			
焼き豚	10	17	1.9	0.8	1	2	0.1	0.1		0.09	0.02	2		0.2
にんにく	0.5	1	0											
長ねぎ	10	4	0.1		4	1				0.01		1	0.3	
なると巻	10	10	1		1	1								0.1
卵Lサイズ	20	28	2.4	2	9	2	0.3	0.2	42	0.01	0.07			0.1
炒め油	1	9		1										
しお	0.2													0.2
こしょう	0.01													
しょう油	2	2	0.2		1	1								0.3
ゴマ油	0.5	4		0.5										
合計		475	14	8.3	23	26	0.8	2.2	44	0.3	0.2	3	0.9	0.9