

(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		夏野菜のスパゲティ													
使用した地場産食材		豚肉・玉ねぎ・なす・ズッキーニ													
・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)															
朝、職員に周知し、地場産物についての資料やクイズのプリントをクラスに配付し、朝の会や給食時間で活用する。															
献立名から一品、作り方を紹介															
		作り方・調理のポイント ①スパゲティをゆでる湯を沸かす。 ②豚肉ベーコンは食べやすい大きさに切る。なす・ズッキーニはいちょう切りにする。玉葱はくし切りにする。 ③スパゲティを規定時間ゆでる。 ④フライパンを熱し、オリーブ油でなすとズッキーニを炒め取り出す。 ⑤ニンニクを香りがでるまで炒め、豚肉を炒め、色が変わったら、玉ねぎをよく炒める。 ⑥⑤に水を加え、柔らかくなったらホールトマトと④を加えて煮る。 ⑦調味料で味を調える。 ⑧スパゲティの硬さを見て、ザルに揚げ、オリーブ油をからめ、⑦の具をのせて出来上がり。													
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	
スパゲティ	80	278	10.0	1.4	14	44	1.1	1.2	1	0.15	0.05		2.3		
オリーブ油	2	18		2											
豚肉もも	30	51	6.2	3.1	1	7	0.2	0.6	1	0.27	0.06				
ベーコン	8	32	1	3.1				0.1		0.04	0.01	3	0.2		
玉ねぎ	30	10	0.3		5	3	0.1	0.1		0.01		2	0.5		
なす	15	3	0.2		3	2			1	0.01	0.01		0.3		
ズッキーニ	20	3	0.3		5	5	0.1	0.1	5	0.01	0.01	4	0.3		
マッシュルーム	10	2	0.3		1	1	0.1	0.1			0.02		0.3	0.1	
にんにく	0.3														
オリーブ油	1	9		1											
ソニオン(炒め玉葱)	15	27	0.5	1	10	4	0.1	0.1		0.02		4	0.8		
ホールトマト	30	6	0.3	0.1	3	4	0.1		14	0.02	0.01	3	0.4		
トマトピューレー	28	12	0.5		5	8	0.2	0.1	15	0.03	0.02	3	0.5		
ケチャップ	3	3							1				0.1	0.1	
赤ワイン	2	1													
しょうゆ	0.5													0.1	
中濃ソース	0.5	1													
コンソメ(減塩)	3	10	0.4		1	1								0.3	
食塩	0.7													0.7	
こしょう	0.02														
水	15														
合計		466	20.0	12	48	80	2.0	2.4	38	0.6	0.2	19	5.5	1.5	