

(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		県産豚のチンジャオロース													
使用した地場産食材		豚肉													
<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)</p> <p>献立表、学校Xにて紹介した</p>															
<p>献立名から一品、作り方を紹介</p>															
		<p>作り方・調理のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・材料を千切りにする ・豚肉、しょうが、にんにくを炒める ・野菜を加えて炒める ・調味料を加えて、味付けをする ・水溶き片栗粉でとろみをつける 													
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	
豚ロース	55	136	10.6	10.6	2	12	0.2	0.9	3	0.38	0.08	1	0	0.1	
しょうが	1.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
にんにく	0.5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
たけのこ水煮	30	9	1.1	0.1	5	3	0.1	0.4	0	0.01	0.03	2	1	0	
玉ねぎ	45	15	0.5	0	8	4	0.1	0.1	0	0.02	0	3	0.7	0	
赤ピーマン	18	5	0.2	0	1	2	0.1	0	16	0.01	0.03	31	0.3	0	
ピーマン	27	5	0.2	0.1	3	3	0.1	0.1	9	0.01	0.01	21	0.6	0	
もやし	40	6	0.7	0	4	3	0.1	0.1	0	0.02	0.02	3	0.5	0	
ぶなしめじ	7	2	0.2	0	0	1	0	0	0	0.01	0.01	0	0.2	0	
サラダ油	1.5	13	0	1.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
しょうゆ	5	4	0.4	0	1	3	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.7	
オイスターソース	3	3	0.2	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0.3	
ごま油	0.8	7	0	0.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
片栗粉	1.5	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合計		211	14	13	25	33	0.8	1.6	28	0.5	0.2	61	3.3	1.1	