

(様式3)

令和3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		はまぼーく丼													
使用した地場産食材		はまポーク													
・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)															
献立表に、はまポークが横浜市で育てられていること、野菜もたっぷり摂れる豚丼であること、平塚市、海老名市産のなすを使用したみそ汁を一緒に提供するというコメントを載せ、地場産について周知を図った。															
献立名から一品、作り方を紹介															
作り方・調理のポイント															
1)油を熱し、豚肉を炒める。 2)豚肉の色が変わったら玉ねぎを加えてよく炒める。 3)玉ねぎがしんなりしてきたら、にんじんを加えてよく炒める。 4)しらたき、しめじ、ごぼうを加え、軽く炒め合わせる。 5)だし汁を加えて、にんじんに火を通す。 6)にんじんがやわらかくなったら調味料を加える。 7)10分程度煮こんだらできあがり。 (ポイント) ・玉ねぎをよく炒め、甘みを出す。 ・しらたきは下茹でしておく。 ・食材の大きさをそろえる。															
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	
豚もも肉	55	101	11.3	5.6	2	13	0.4	1.1	2	0.5	0.12	1	0	0.07	
玉ねぎ	60	22	0.6	0.1	13	5	0.1	0.1	0	0.02	0.01	5	1	0.00	
しらたき	25	2	0.1	0	19	1	0.1	0	0	0	0	0	0.7	0.01	
にんじん	20	7	0.2	0	5	2	0	0	138	0.01	0.01	1	0.5	0.02	
しめじ	10	2	0.3	0.1	0	1	0	0.1	0	0.02	0.02	0	0.4	0	
ごぼう	15	10	0.3	0	7	8	0.1	0.1	0	0.01	0.01	0	0.9	0.01	
上白糖	4	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
しょうゆ	5.5	4	0.4	0	2	4	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.80	
酒	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
植物油	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
だし用鰹節	0.5	2	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00	
水	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合計		187	14	7.8	48	34	0.8	1.4	140	0.6	0.2	7	3.5	0.9	