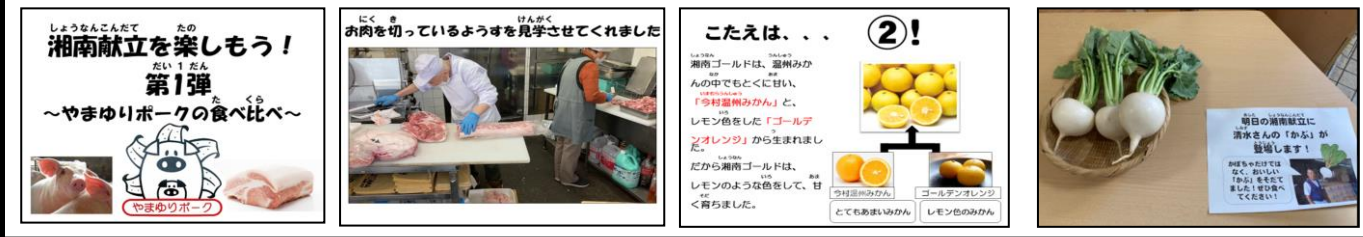


献立名	食パン、湘南ゴールドジャム、牛乳、やまゆりポークソテー、茅ヶ崎かぶのシチュー、湘南ゴールド
使用した地場産食材	湘南ゴールド、茅ヶ崎市産かぶ・葉、やまゆりポーク

- ・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)

湘南献立前日に、やまゆりポークの食べ比べや納品してくれたお肉屋さんの紹介と精肉の様子を動画にしてTV放送した。当日は、湘南献立の食材紹介やクイズをTV放送した。実際に足を運び、取材をさせていただいた。その後給食日より保護者にもお知らせをした。



献立名から一品、作り方を紹介

作り方・調理のポイント

- ①たまねぎを角切りに、にんじんは厚いちょう、じゃがいもは中コロ、かぶはくし切り、かぶの葉は1.5cmに切る。しめじは小房にし、マッシュルームは水で洗う。パセリはみじん切りにする。
- ②バターと小麦粉でホワイトルーを作る。
- ③かぶの葉は下茹でをして冷却をする。
- ④ベーコン、やまゆりポーク、にんじん、たまねぎを炒める。肉の色が変わったら水を少し入れて、じゃがいもを入れて煮込む。
- ⑤野菜が柔らかくなったら、しめじ、マッシュルーム、かぶを入れる。
- ⑥豆乳、牛乳、生クリーム、調味料を加え、煮立ったらホワイトルーを入れてとろみをつける。
- ⑦かぶの葉、パセリを入れて、温度を上げたら完成。

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
食パン	50	166	5.6	3.1	22	11.0	0.4	0.4	0	0.28	0.16	0	1.1	0.8
湘南ゴールドジャム	15	29	0.0	0.0	3	1.0	0.0	0.0	1	0.00	0.00	1	0.2	0.0
牛乳	206	138	6.8	7.8	227	21.0	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2
やまゆりポーク切り身	50	132	9.7	9.6	2	11.0	0.2	0.8	3	0.35	0.08	1	0.0	0.1
食塩	0.2	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
こしょう	0.03	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
たまねぎ	10	4	0.1	0.0	2	1.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
にんじん	5	2	0.0	0.0	1	1.0	0.0	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0
マッシュルーム水煮	5	1	0.2	0.0	0	0.0	0.0	0.1	0	0.00	0.01	0	0.2	0.0
デミグラスソース	3	4	0.1	0.2	1	0.0	0.0	0.0	1	0.01	0.00	0	0.0	0.0
トマトケチャップ	5	6	0.1	0.0	1	1.0	0.0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.1	0.2
砂糖	0.2	1	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
やまゆりポーク小間肉	15	32	2.8	2.2	1	3.0	0.0	0.4	1	0.10	0.03	0	0.0	0.0
ベーコン	5	20	0.6	2.0	0	1.0	0.1	0.1	0	0.02	0.01	2	0.0	0.1
たまねぎ	20	7	0.2	0.0	4	2.0	0.0	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0
にんじん	15	6	0.1	0.0	4	2.0	0.0	0.0	108	0.01	0.01	1	0.4	0.0
じゃがいも	25	19	0.4	0.0	1	5.0	0.0	0.1	0	0.01	0.01	9	0.3	0.0
かぶ	20	4	0.1	0.0	5	2.0	0.1	0.0	0	0.01	0.01	4	0.3	0.0
かぶの葉	5	1	0.1	0.0	13	1.0	0.1	0.0	12	0.00	0.01	4	0.1	0.0
しめじ	7	1	0.2	0.0	0	1.0	0.1	0.0	0	0.01	0.01	0	0.3	0.0
パセリ	0.05	0	0.0	0.0	1	0.0	0.0	0.0	3	0.00	0.00	1	0.0	0.0
バター	3	22	0.0	2.4	0	0.0	0.0	0.0	16	0.01	0.00	0	0.0	0.1
小麦粉	3	11	0.2	0.0	1	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
牛乳	30	20	1.0	1.1	33	3.0	0.0	0.1	11	0.00	0.05	0	0.0	0.0
豆乳	10	5	0.4	0.2	2	3.0	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
コンソメ	0.5	1	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.0	0.2
食塩	0.2	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
こしょう	0.02	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
生クリーム	2	9	0.0	0.9	1	0.0	0.0	0.0	8	0.00	0.00	0	0.0	0.0
湘南ゴールド	80	37	0.6	0.1	17	9.0	0.2	0.1	67	0.08	0.02	26	0.8	0.0
合計		678	29.3	29.6	342	79.0	1.3	2.9	348	0.99	0.72	54	4.5	2.1