

(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	麦入りご飯/牛乳/豚肉の味噌漬けフライ/すまし汁/パクパク和え
使用した地場産食材	米・牛乳・豚肉・人参・キャベツ・こまつな

- ・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)

給食時間に校内放送で、「パクパクあつぎ産デー」であること、パクパク和えには地場の野菜が使用されている和え物ということで紹介しました。また、厚木市の郷土料理の一つである豚肉の味噌漬けをフライにして給食のメニューとして提供したことについても話しました。

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

＜パクパク和え＞

- ①キャベツは短冊切り、こまつなは2cmにカットしてゆで冷却機にかける。
- ②冷えた野菜にしょうゆ、かつお節を混ぜる。

ポイント

冷却機にかけた野菜はしっかりと水切りすると味が薄まらずおいしくなる。

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー kcal	たんばく質 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
キャベツ	30	7	0.4	0.1	13	4	0.1	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0
こまつな	20	3	0.3	0	34	2	0.6	0	52	0.02	0.03	8	0.4	0
かつお節	1	4	0.8	0	0	1	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0
しょうゆ	1.8	1	0.1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0.3
合計		15	1.6	0.1	48	8	0.8	0.1	53	0	0.1	20	0.9	0.3