

(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	牛乳、ごはん、肉じゃが、キノコと卵のスープ
使用した地場産食材	牛乳、ごはん、豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、卵

- ・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)

- ・クラス配布用プリントを作成した。
- ・クラス配布用プリントの内容を給食時間に校内放送した。

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①じゃが芋と人参をいちょう切りに、玉ねぎは厚めの千切りに、しらたきは洗って10cmくらいに切ります。
- ②回転釜に油を入れ、肉を色が変わるまで炒めたら②を入れさらに炒めます。
- ③枝豆を別で茹でておきます。
- ④②に☆調味料を入れ、灰汁を取りながら水分が少なくなるまで煮詰めます。
- ⑤③の枝豆を入れて軽く炒めたら完成。

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 μgRE	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 g
じゃが芋	80	41	1.1	0	3	15	0.8	0.2	0	0.06	0.02	22	7.8	0
人参	20	7	0.1	0	6	2	0	0	144	0.01	0.01	1	0.6	0
玉ねぎ	55	18	0.4	0	9	5	0.2	0.1	0	0.02	0.01	4	0.8	0
しらたき	15	1	0	0	11	1	0.1	0	0	0	0	0	0.4	0
豚肉	30	119	3.5	11.7	1	4	0.2	0.5	3	0.14	0.03	0	0	0
枝豆	5	7	0.6	0.4	4	4	0.1	0.1	1	0.01	0.01	1	0.4	0
☆こいくちしょうゆ	6	5	0.4	0	2	4	0.1	0.1	0	0	0.01	0	0	0.9
☆上白糖	6	23	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
☆本みりん	2	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
☆本だし	0.5	1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2
☆食塩	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1
☆水	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
米ぬか油	1.5	13	0	1.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		240	6.2	14	36	35	1.5	1	148	0.2	0.1	28	10	1.2