

(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	豚肉とかぼちゃのごま味噌炒め
使用した地場産食材	豚肉
・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>一口メモで地場産物についての説明や給食で使用した食材の産地を記載した他、食材のイラストと神奈川県地図で産地を明示したプリントを食堂冷蔵庫に掲示した。</p>	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①豚ももは3cm幅に切り、たまねぎはスライスカット、かぼちゃは薄切りして長さ4cmにカット、ブロッコリーは子房にする。
- ②赤味噌、三温糖、酒、みりん、おろしにんにく、おろししょうがを混ぜ合わせておく。
- ③かぼちゃ、ブロッコリーを蒸す。
- ④豚ももとたまねぎをサラダ油で炒める。
- ⑤蒸したかぼちゃを入れて②の合わせ調味料を加える。
- ⑥蒸したブロッコリーを入れてごま油とごまを加え香りを出す。
- ⑦水溶き片栗粉で肉や野菜からでた汁にとろみをつけてまとめる。

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価													
		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	
		kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g	
豚肉(もも)	70	128	14.4	7.1	3	17	0.5	1.4	3	0.63	0.15	1	0	0.1	
たまねぎ	50	19	0.5	0.1	11	5	0.1	0.1	0	0.02	0.01	4	0.8	0	
かぼちゃ	60	55	1.1	0.2	9	15	0.3	0.2	198	0.04	0.05	26	2.1	0	
ブロッコリー	25	8	1.1	0.1	10	7	0.3	0.2	17	0.04	0.05	30	1.1	0	
サラダ油	1.5	14	0	1.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
赤味噌	12	22	1.6	0.7	16	10	0.5	0.1	0	0	0.01	0	0.5	1.5	
三温糖	3.5	13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
酒	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
みりん	4	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
おろしにんにく	5	7	0.3	0	1	1	0	0	0	0.01	0	1	0.3	0	
おろししょうが	2.5	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0.1	0	
白いりごま	2	12	0.4	1.1	24	7	0.2	0.1	0	0.01	0	0	0.3	0	
ごま油	3	28	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
片栗粉	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合計		324	19	14	74	63	1.9	2.1	218	0.8	0.3	62	5.2	1.6	