

(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 | はまポークのそぼろ丼、大根のみそ汁、ひじきと野菜のサラダ、牛乳 |
| 使用した地場産食材 | 米、豚肉、のり、大根、ひじき、きゃべつ |
| ・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) | |
| ・給食時の資料配布 ・授業 高等部知的食害教育部門1年、2年対象 地域で生産されている食べ物について知り、地産地消の大切さを学んだ 地域との連携は無し | |

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

はまポークのそぼろ丼

- ①ごはんを炊く。
- ②玉ねぎ、しょうがをみじん切りにする。
- ③豚ひき肉、玉ねぎを炒め、だし汁、調味料を加える。
- ④炊けた①に③を盛り、きざみのりをトッピングする。

| 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 | |
| 精白米 | 88 | 313 | 5.4 | 0.8 | 4 | 20 | 0.7 | 1.2 | 0 | 0.07 | 0.02 | 0 | 0.4 | 0 | |
| 豚ももひき肉 | 70 | 90 | 15.5 | 2.5 | 3 | 18 | 0.6 | 1.5 | 2 | 0.67 | 0.16 | 1 | 0 | 0.1 | |
| 玉ねぎ | 60 | 21 | 0.6 | 0.1 | 10 | 5 | 0.2 | 0.1 | 0 | 0.02 | 0.01 | 4 | 0.9 | 0 | |
| しょうが | 0.2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 濃口醤油 | 5 | 4 | 0.4 | 0 | 1 | 3 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 0.7 | |
| 上白糖 | 3 | 12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 清酒 | 2.5 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 本みりん | 3 | 7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| だし汁 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| きざみのり | 0.5 | 1 | 0.2 | 0 | 1 | 2 | 0.1 | 0 | 12 | 0 | 0.01 | 1 | 0.2 | 0 | |
| 合計 | | 451 | 22 | 3.4 | 19 | 48 | 1.7 | 2.8 | 14 | 0.8 | 0.2 | 6 | 1.5 | 0.8 | |