

(様式3)
令和6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		ホイコーロー												
使用した地場産食材		豚肉、キャベツ、長ねぎ												
・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)														
・献立を活用した指導方法：家庭配布献立表、給食ひとくちメモ、SNS ・授業・学校行事・講演等：無														
献立名から一品、作り方を紹介														
		作り方・調理のポイント												
		①材料を切る。 ②キャベツをさっとゆでる。 ③調味料をあわせておく。 ④しょうが・にんにくを炒め、肉・にんじん・ねぎの順に炒める。 ⑤調味料を加え、②を入れ、水溶きでんぷんを加える。 ⑥ごま油を加える。												
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
豚肉	50	91	8.8	5.6	2	12	0.3	1.1	2	0.41	0.11	1	0	0.06
キャベツ	51	12	0.4	0	21	7	0.2	0.1	1	0.02	0.02	19	0.9	0.01
長ねぎ	9	3	0.1	0	3	1	0	0	1	0	0	1	0.2	
にんじん	11.7	4	0.1	0	3	1	0	0	74	0	0	0	0.3	0.01
にんにく	0.5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
しょうが	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ごま油	1.2	11	0	1.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
豆板醤	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.05
酒	1.5	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
濃縮スープ(ポーク)	3	2	0.1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.01
さとう	0.5	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
しょうゆ	3	2	0.2	0	1	2	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.43
こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
甜面醤	6	15	0.5	0.5	3	4	0.1	0.1	0	0	0.01	0	0.2	0.44
でんぷん	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
水														
合計		148	10	7.4	33	27	0.7	1.3	78	0.4	0.2	21	1.6	1