

(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	マーボーなすトマト
使用した地場産食材	トルコナス
<ul style="list-style-type: none"> ・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) 	
<ul style="list-style-type: none"> ・給食だよりに生産者の顔写真を掲載し、トルコナスとともに紹介した。 ・使用日の給食ニュースで生産者のメッセージやトルコナスについて紹介し、給食時間に放送した。 	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

1. にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、長ねぎをみじん切り、さやいんげんを1.5cmくらいの長さに切る。
2. トマトを湯むきし、ざく切りにする。
3. さやいんげんを下茹でする。
4. トルコナスを厚めのいちょう切りにして油で揚げる。
5. 豚ひき肉とにんにく、しょうがを炒め、火が通ったら玉ねぎ、にんじんを入れて炒める。
6. トマトを入れて炒め、大豆ミートを入れて炒める。
7. 調味料を入れ、長ねぎを入れて炒める。
8. トルコナスを入れて混ぜ合わせ、さやいんげんを入れる。
9. ごま油を回し入れる。

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
豚ひき肉	20	42	3.2	3.2	1	4	0.2	0.6	2	0.14	0.04	0	0	0
大豆ミート	5	21	1.6	0.9	12	11	0.5	0.2	0	0.04	0.02	0	0.9	0
にんにく	0.5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうが	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
玉ねぎ	25	8	0.2	0	4	2	0.1	0.1	0	0.01	0	2	0.4	0
にんじん	15	5	0.1	0	4	2	0	0	108	0.01	0.01	1	0.4	0
長ねぎ	15	5	0.2	0	5	2	0	0	1	0.01	0.01	2	0.4	0
トルコナス	35	6	0.2	0	6	6	0.1	0.1	3	0.02	0.02	1	0.8	0
油	2	18	0	1.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
トマト	25	5	0.1	0	2	2	0.1	0	11	0.01	0.01	4	0.3	0
さやいんげん	10	2	0.1	0	5	2	0.1	0	5	0.01	0.01	1	0.2	0
しょうゆ	3	2	0.2	0	1	2	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.4
テンメンジャン	4	11	0.4	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2
オイスターソース	1	1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1
酒	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
みりん	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
豆板醤	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
でん粉	0.3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ごま油	0.3	3	0	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		135	6.4	6.6	40	33	1.2	1	130	0.3	0.1	11	3.4	0.7