

献 立 名		県産塩豚丼													
使用した地場産食材		やまゆりポーク、県産米(他県米含む)													
・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)															
・給食だよりで事前に周知する ・当日食堂のホワイトボードに県産品であることを記入して周知する ・当日各クラスを回って再度周知する															
献立名から一品、作り方を紹介															
 県産塩豚丼		作り方・調理のポイント													
		・米と麦を1.5倍の水で30分ほど浸漬して炊飯する。 ・にんじんは短冊切り、いんげんは2, 3cmの長さ、玉ねぎは5mm幅のスライス、もやしは洗って水を切ってそのまま使用する。 ・鍋に油をひいて熱し、豚肉を入れて炒める。 ・豚肉を炒めて、赤みが消えてきたころにもやしを入れ、しんなりとするまで炒める。 ・にんじんが柔らかくなったら、塩、こしょう、しょうゆ、酒、ごまを入れて炒める。 ・ひと煮立ちして味が染みてきたら、レモン汁を入れて全体に混ぜて仕上げる。 ・どんぶりにご飯を盛り、具を盛ったら完成。													
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 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	
無洗米	85	303	5.2	0.8	4	20	0.7	1.2	0	0.07	0.02	0	0.4	1	
強化麦	5	17	0.4	0.1	1	1	0.1	0.1	0	0.07	0.03	0	0.4	0	
豚もも肉	70	120	14.4	7.1	3	17	0.5	1.4	3	0.63	0.15	1	0	0.1	
おろしにんにく	0.6	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
大豆サラダ油	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
玉ねぎ	30	10	0.3	0	5	3	0	0.1	0	0	0	2	0.5	0	
もやし	30	5	0.5	0	3	2	0.1	0.1	0	0.01	0.02	2	0.4	0	
冷凍いんげん	20	5	0.4	0	11	4	0.1	0.1	0	0.01	0.02	1	0.5	0	
にんじん	20	7	0.1	0	6	2	0.1	0	0	0.01	0.01	1	0.6	0	
こしょう	0.03	0	0	0	0	0	0	0	0	0.01	0	0	0	0	
食塩	0.95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.9	
こいくちしょう油	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	
料理酒	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
レモン汁	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	
いりごま	3	20	0.7	1.7	21	10	0.2	0	0	0	0	0	0.3	0	
合計		508	22	12	54	59	1.8	3	3	0.8	0.3	8	3.1	2.1	