

(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	ご飯、牛乳、レバーのケチャップ和え、冬野菜の味噌汁、みかん
使用した地場産食材	米、牛乳、豚レバー、津久井大豆、大根、もやし、小松菜、みかん

・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)
 ・神奈川県産の食べ物についてランチメモを作成し、各クラスへ配付、担任から紹介してもらった。

レバーのほかに、学区内で作られた「みかん」と、神奈川県産の「ご飯」、「牛乳」を提供。また「冬野菜の味噌汁」には、県産の大根、もやし、小松菜を使用した。

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①豚レバーは流水で血抜き、よく水気を切ってから下味をつける。
- ②人参は小さめいちょう5mm、さやいんげんは1.5cmにそれぞれ切り、茹でておく。ごまは炒っておく。
- ③大豆は茹でて、粉を付けて揚げる。じゃが芋は厚いちょうに切り、素揚げする。
- ④①に粉をしっかり付けて、じっくり長めに揚げる。
- ⑤調味料を加熱してタレを作り、②③④と和えて出来上がり。

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
豚レバー1.5cm角	45	51	9.2	1.5	2	9	5.9	3.1	4680	0.11	1.22	5	0	0
おろししょうが	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ガーリックパウダー(食塩添加)	0.25	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
清酒(本醸造酒)	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
こいくちしょうゆ	4.4	3	0.3	0	1	3	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.6
かたくり粉	4	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
薄力粉	4	14	0.3	0.1	1	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0
揚げ油(米白絞油16.5k)	4.5	40	0	4.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
大豆(国産、乾)	8	30	2.7	1.6	14	18	0.5	0.2	0	0.04	0.02	0	1.7	0
薄力粉	0.7	2	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
揚げ油(米白絞油16.5k)	1.5	13	0	1.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
じゃがいも	25	15	0.5	0	1	5	0.1	0.1	0	0.02	0.01	4	2.2	0
揚げ油(米白絞油16.5k)	1.6	14	0	1.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
にんじん	5	2	0	0	1	0	0	0	25	0	0	0	0.1	0
さやいんげん(冷凍)	5	1	0.1	0	2	1	0	0	2	0	0	0	0.1	0
上白糖	1.8	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
トマトケチャップ 3k袋	7.5	8	0.1	0	1	1	0	0	3	0	0	0	0.1	0.2
トマトケチャップ 1k	2.5	3	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0.1
中濃ソース	3.5	5	0	0	2	1	0.1	0	0	0	0	0	0	0.2
カレー粉	0.2	1	0	0	1	0	0.1	0	0	0	0	0	0.1	0
水	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
白ごま(いり)	1	6	0.2	0.5	12	4	0.1	0.1	0	0	0	0	0.1	0
合計		230	14	11	38	42	6.9	3.5	4711	0.2	1.3	9	4.5	1.1