

(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	牛乳 サンマー麺(ホットラーメン あんかけスープ)かながわシュウマイ 冷しゃぶ風サラダ
------------	---

使用した地場産食材	豚肉、かまぼこ、もやし、キャベツ
------------------	------------------

・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)

・栄養士からのひとことに、かながわ産品学校給食デーの紹介と、今回の献立に使用した県産物の紹介をした。
 ・昼の放送でも、放送委員の生徒に読んでもらった。

	<p>作り方・調理のポイント</p> <p>・サンマー麺 ①キャベツ(太めのせん切り)、にんじん(せん切り)、にら(2cmカット)、かまぼこ(短冊切り)、長ねぎ(小口切り)を切る。 ②釜にごま油を敷き、豚肉を炒める。軽く火が通ったらにんじん、キャベツ、もやしを加え、水を入れる。 ③沸騰し、火が通ったらラーメンスープの素、かまぼこ、長ねぎ、にらを加える。 ④水で溶いたかたくり粉でとろみをつける。</p> <p>一人280～290ccくらいの仕上がり(中学生量)</p>
--	--

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
学給ホットラーメン	209	382	12.1	1.7	19	27	1	0.8	0	0.1	0.04	0	2.9	0.2
豚小間肉	12	29	2.1	2.3	0	2	0.1	0.4	0	0.08	0.03	0	0	0
りょくとうもやし	19	3	0.3	0	2	2	0	0.1	0	0.01	0.01	2	0.2	0
キャベツ	15	3	0.2	0	6	2	0	0	1	0.01	0	6	0.3	0
にんじん	12	4	0.1	0	3	1	0	0	86	0.01	0.01	1	0.3	0
にら	6	1	0.1	0	3	1	0	0	17	0	0.01	1	0.2	0
板ありかまぼこ赤	12.5	12	1.5	0.1	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0.3
長ねぎ	10.6	4	0.1	0	4	1	0	0	1	0.01	0	1	0.3	0
ごま油	0.7	6	0	0.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
醤油ラーメンスープ	12.5	23	1	1.7	2	4	0.1	0.1	1	0	0.01	0	0.1	1.7
かたくり粉	7.38	25	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		492	18	6.5	43	42	1.2	1.4	106	0.2	0.1	11	4.3	2.2