

(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		サンマーメン、切干大根サラダ、焼きプリンタルト、牛乳													
使用した地場産食材		豚肉、切干大根													
・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)		資料配布を通して、サンマーメンが横浜市発祥の神奈川県のご当地ラーメンであること、サンマーメンの名前の由来、当日の給食で使用している神奈川県産の食材を紹介した。													
献立名から一品、作り方を紹介		作り方・調理のポイント													
		<ol style="list-style-type: none"><li>①昆布と鰹節で出汁をとる。</li><li>②にんじんは短冊切り、ねぎは小口切りにする。</li><li>③蒸しめんを蒸し器で蒸し、ほぐす。</li><li>④豚肉、にんじんをごま油で炒め、①の出汁を加え煮る。</li><li>⑤もやし、ねぎを加えて煮る。</li><li>⑥醤油ラーメンスープで調味する。</li><li>⑦分量外の水で溶いたでんぷんを加え、とろみをつける。</li><li>⑧ごま油で香りをつける。</li></ol>													
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	
蒸しめん	180	238	8.8	0.9	23	18	0.7	0.4	0	0	0	0	4.7	0.4	
水	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
出汁用鰹節	1.2	7	1.5	0.1	1	1	0.1	0.1	0	0.01	0.01	0	0	0	
出汁用昆布	1	2	0.1	0	4	7	0	0	1	0	0	0	0.4	0.1	
豚もも肉	35	60	7.2	3.6	1	8	0.2	0.7	1	0.32	0.07	0	0	0	
にんじん	15	5	0.1	0	4	1	0	0	104	0.01	0.01	1	0.4	0	
ごま油(炒め用)	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
もやし	70	11	1.2	0.1	7	6	0.1	0.2	0	0.03	0.04	6	0.9	0	
醤油ラーメンスープ	17	31	1.3	2.4	3	5	0.2	0.1	1	0	0.01	0	0.1	2.2	
ねぎ	10	4	0.1	0	4	1	0	0	1	0.01	0	1	0.3	0	
ごま油(香付用)	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
でんぷん	15	51	0	0	2	1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	
合計		436	20	10	49	48	1.4	1.5	108	0.4	0.1	8	6.8	2.7	