

献 立 名		米飯 牛乳 豚肉となすの味噌炒め 新じゃがの味噌汁												
使用した地場産食材		米 味噌 じゃがいも 玉ねぎ なす 牛乳												
・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)														
給食時の校内放送で、神奈川県産の食材について伝えた。 玉ねぎもなすも一年中出回っているが旬は春～夏で、やはり旬のものは栄養価も高くおいしいので旬のこの時期に多く使用したい食材であること、また、本日のような和食メニューは野菜も多く摂ることができ、体にも優しいので頻繁に給食にも取り入れていきたい旨も伝えた。														
献立名から一品、作り方を紹介		作り方・調理のポイント												
写真		〈豚肉となすの味噌炒め〉 ①厚揚げは一口大の切り、ゆがいておく。 ②なすとピーマンは長時間炒めると色が褪せてしまうので、乱切りにし、油通しする。 ③回転釜で豚肉を炒め、玉ねぎ、人参を加えて軽く炒めたら合わせた調味料を加える。 ④③に①の厚揚げと②のなすとピーマンを加えて軽く混ぜてできあがり。												
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
豚肉	60	135	11.7	9.1	2.4	13.2	0.3	1.2	3	0.54	0.11	0.6	0	0.1
なす	20	15.4	0.8	0.1	12.6	11.9	0.2	0.1	11.9	0.04	0.04	2.8	1.5	0
人参	20	7.4	0.1	0	5.4	1.8	0	0	280	0.01	0.01	0.8	0.5	0
玉ねぎ	70	3.7	0.1	0	2.1	0.9	0	0	0	0	0	0.8	0.2	0
ピーマン	10	2.2	0.1	0	1.1	1.1	0	0	6.7	0	0	7.6	0.2	0
生揚げ	10	30	2.1	2.3	48	11	0.5	0.2	0	0.01	0.01	0	0.1	0
味噌	8	15.4	1	0.5	8	6	0.3	0.1	0	0	0.01	0	0.4	1
砂糖	5	19.2	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
みりん	5	12.1	0	0	0.1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0
醤油	3	2.1	0.2	0	0	2	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.4
にんにく	1	1.3	0.1	0	0.1	0.3	0	0	0	0	0	0.1	0.1	0
生姜	1	0.3	0	0	0.1	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0
油	5	46.1	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		290.2	16	17	80	49	1.4	1.6	302	0.6	0.2	13	3	1.5