

(様式3)

令和4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

<b>献立名</b>	麦ごはん、まぐろの塩麴唐揚げ、キャベツの塩こんぶあえ、三浦の大根と大根葉のみそ汁、牛乳
<b>使用した地場産食材</b>	米、まぐろ(三浦市三崎産)、キャベツ(三浦市産)、大根(三浦市産)、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)

【令和4年度献立コンクール】  
 献立コンクール市長賞受賞献立です。  
 今年度の市長賞は、東高津中学校2年生が考案した献立です。  
 献立のテーマは「三浦をまるごと味わおう」です。  
 三浦の朝市に行った際に、三浦でとれる食材の多さに驚き、三浦の食材を使った栄養満点、健康第一、地産地消を考えた献立を考案したそうです。

**献立コンクール市長賞受賞献立**  
 東高津中学校2年生 考案


献立のテーマ  
『三浦をまるごと味わおう』

麦ごはん  
まぐろの塩麴唐揚げ  
キャベツの塩こんぶあえ  
三浦の大根と大根葉のみそ汁  
牛乳



三浦のまぐろ、三浦市産のキャベツ、大根を使用する予定です。

献立名から一品、作り方を紹介



**作り方・調理のポイント**  
**【まぐろの塩麴唐揚げ】**  
**＜作り方＞**  
 ①角切りのまぐろに、にんにく、しょうが、酒、塩、しょうゆ、みりん、塩こうじで下味をつける。  
 ②片栗粉をまぶし、油で揚げる。

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
油	3.5	32	0	3.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
まぐろ(冷凍・角切り)	70	88	18.5	1.0	4	32	0.8	0.3	58	0.07	0.04	1	0	0.1
にんにく	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうが	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
酒	0.5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
粗塩	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2
しょうゆ	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
みりん	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
液体塩こうじ	6	8	0.1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0.7
片栗粉	12.6	42	0	0	1	1	0.1	0	0	0	0	1	0	0
合計		171	18.6	4.5	6	34	0.9	0.3	58	0.07	0.04	2	0	1.0