

(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

献立名		かじきのケチャップ甘酢炒め													
使用した地場産食材		かじき、にんじん													
<p>・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)</p> <p>○児童生徒へは、かながわ産品紹介資料の配付。 ○保護者へは、配布献立と食育だよりにてレシピの情報発信。</p>															
献立名から一品、作り方を紹介															
											<p>作り方・調理のポイント</p> <p>○カジキは角切りを使用。 ①野菜としめじは一口大の大きさに切り、カジキと厚揚げは2cm角に切る。 ②カジキに酒をもみこみ、小麦粉とおからパウダーを混ぜた衣をつけ、170℃で2～3分揚げる。 ③油を熱し、野菜・しめじに火が通るまで炒めたら、厚揚げを入れ炒める。 ④揚げたカジキと調味料を入れて炒めたら完成。</p>				
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	
めかじき	65	90	12.5	4.9	2	19	0.3	0.5	40	0.04	0.059	1	0	0.1	
酒	1.5	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
薄力粉	5	17	0.4	0.1	1	1	0	0	0	0.01	0.002	0	0.1	0	
おからパウダー	0.7	2	0.2	0	2	1	0	0	0	0	0.001	0	0.3	0	
植物油(米)	7	62	0	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
にんじん	20	6	0.2	0	5	2	0	0	138	0.01	0.012	1	0.5	0	
たけのこ(水煮缶)	21	5	0.6	0	4	1	0.1	0.1	0	0	0.08	0	0.5	0	
ピーマン	10	2	0.1	0	1	1	0	0	3	0	0.003	8	0.2	0	
玉ねぎ	60	20	0.6	0.1	10	5	0.2	0.1	0	0.02	0.006	4	0.9	0	
生揚げ	25	36	2.7	2.8	60	14	0.7	0.3	0	0.02	0.008	0	0.2	0	
しめじ水煮	12	2	0.3	0.1	0	1	0	0.1	0	0.01	0.007	0	0.6	0	
植物油(米)	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ケチャップ	9	10	0.1	0	1	2	0	0	4	0.01	0.004	1	0.2	0.3	
穀物酢	9	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0.001	0	0	0	
上白糖	4.5	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
濃口醤油	3	2	0.2	0	1	2	0.1	0	0	0	0.005	0	0	0.4	
中華だし	0.5	1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0.003	0	0	0.2	
でんぷん	2	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合計		294	18	16	87	49	1.4	1.1	185	0.1	0.2	15	3.5	1	