


(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	牛乳・ごはん・鰯の南蛮漬け・味噌ちゃんこ汁
使用した地場産食材	牛乳・米・鰯・下中たまねぎ・さつまあげ・大根・葉ねぎ
<ul style="list-style-type: none"> ・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>【当日の昼の放送内容】</p> <p>今日は、鰯の南蛮漬けについてです。 鰯は小田原の名産である干物に使われる代表的な魚です。ちょうど6~7月の今の時期に旬を迎えます。鰯には脳の働きをよくするDHAやEPAなどの油が多く含まれています。</p> <p>今日は、同じく今が旬の下中たまねぎを使った南蛮ソースをかけた南蛮漬けです。下中たまねぎは甘みが強くとてもみずみずしいです。これから暑さも本番になってくるので、地場産の鰯とたまねぎを食べて元気に夏を迎えましょう。</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> <ol style="list-style-type: none"> ①鰯は三枚おろしにしておく。人参・たまねぎ・ピーマンはそれぞれ千切りにしておく。 ②鰯は両面に澱粉をまぶし、油で揚げる。 ③南蛮ソースを作る。フライパンで千切りにした野菜を炒め、調味料を加えてさっと一煮立ちさせる。 ④揚げた鰯に南蛮ソースをかける。
--	--

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
鰯	37.5	42	7.4	1.7	25	13	0.2	0.4	3	0.05	0.05	0	0	0.1
澱粉	5	17	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
揚げ油	4	35	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
炒め油	0.5	4	0	0.5	0	0	0	0	1	2	3	4	5	6
にんじん	5	2	0	0	1	1	0	0	36	0	0	0	0.1	0
たまねぎ	10	3	0.1	0	2	1	0	0	0	0	0	1	0.2	0
ピーマン	4	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	3	0.1	0
醤油	1.5	1	0.1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.2
砂糖	1.3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
酢	4.5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		111	7.6	6.2	29	16	0.2	0.4	41	2.1	3.1	8	5.4	6.3