

(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・麦入りご飯・かます棒のから揚げ梅ソース・おだわらっ子おでん
使用した地場産食材	かます棒・梅肉・竹輪・さつま揚げ・たこ天・さといも
<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） 	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①かつお節でだしをとる。
- ②さといもは厚めのいちょう切り、たこ天・4等分に切ったさつま揚げは油抜きする。こんにゃくは一口大の三角形に切ってあく抜きする。
- ③だし汁ににんじん、大根を入れて火にかけ、里芋を加え、やわらかくなったら調味料と練り製品を加えてさらに煮る。

材料名 (1人分)	分量 g	栄養成分												
		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
結び昆布	2	4	0.2		9	14	0.1		1		0.01		0.7	0.15
かつお節	2	7	1.5	0.1	10	2	0.2	0.1		0.01	0.01			
だいこん	40	6	0.2			4	0.1	0.1		0.01		5	0.6	0.02
にんじん	10	4	0.1		3	1			72	0.01	0.01	1	0.3	
こんにゃく	10	1			4								0.2	
焼きちくわ	10	13	1.1	0.3	2	2			1		0.01			0.15
さつま揚げ	7	11	1	0.3	4	1	0.1				0.01			0.14
たこ天	10	18	1.4	0.8	2	2								0.05
うずらの卵缶詰	16	29	1.8	2.3	8	1	0.4	0.3	77		0.05			0.09
さといも	15	8	0.2		2	3	0.1			0.01		1	0.3	
調味用日本酒	2	2												
本みりん純米	2	5												
しょうゆ	2.7	2												0.2
食塩	0.2													0.2
合計		110	7.5	3.8	44	30	1	0.5	151	0	0.1	7	2.1	1