

(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	まぐろそぼろ丼 まぐろカツ かき卵汁 いちごジョア													
使用した地場産食材	米 メバチマグロ 鶏卵													
・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)														
給食日より 各学級配布給食メモで紹介  給食時間に学級訪問指導														
献立名から一品、作り方を紹介														
作り方・調理のポイント  [まぐろそぼろ丼]  釜に調味料を入れ、そこにまぐろすり身とみじん切りしょうがを加え混ぜ合わせる  火をつけ水分がなくなるまで、かき回しながら加熱する  ごはんの上に、まぐろそぼろを盛り付ける														
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
精白米	70	249	4.8	0.9	4	0	0.4	0	0	0.06	0.02	0	0.6	0
精麦	5.6	19	0.4	0.1	1	1	0.1	0.1	0	0.01	0	0	0.5	0
メバチマグロ	50	54	11.4	0.6	2	18	0.7	0.2	1	0.01	0.03	0	0	0.1
しょうが	1.5													
しょうゆ	4	3	0.3	0	1	3	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.6
三温糖	4	15												
みりん	2	5												
合計		345	17	1.6	8	22	1.3	0.3	1	0.1	0.1	0	1.1	0.7