

(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	ごはん 牛乳 鱈の甘酢ソース 野菜ソテー 豚汁
使用した地場産食材	精白米 牛乳 真鱈 小松菜 キャベツ 豚肉 大根
・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)	
・冷凍魚を取り扱う業者から小田原産の鱈をすすめられ、献立に取り入れた。 県産品週間で神奈川県産の食材をできるだけいろいろ使用した給食を実施することを知らせ、当日パクパク通信を配付し、各クラスで話題にしてもらった。	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①魚にしょうゆ、みりん、清酒、しょうが、にんにくで下味をつける。
- ②醤油、酢、砂糖、ごま油を合わせて鍋に入れ加熱する。
- ③小麦粉と片栗粉を合わせ、魚にまぶし、180℃の油で揚げる。
- ④温度確認後、②の甘酢をかけて配食する。

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	
まあじ	70	78	13.8	3.2	46	24	0.4	0.8	5	0.09	0.091	0	0	0.2	
しょうゆ(濃口)	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.001	0	0	0.1	
みりん	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
清酒(普通)	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
しょうが	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
にんにく	0.5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
片栗粉	5	17	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
小麦粉	7	24	0.6	0.1	1	1	0	0	0	0.01	0.002	0	0	0	
植物油	7.5	66	0	7.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
しょうゆ(濃口)	6	5	0.5	0	2	4	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.9	
穀物酢	5	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0.001	0	0	0	
上白糖	5	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ごま油	0.5	4	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合計		222	15	11.3	50	29	0.5	0.8	5	0.1	0.1	0	0	1.2	