

(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、さかなのフライ梅ソースがけ、もやしの磯香和え、里芋のみそ汁、牛乳
使用した地場産食材	米、かます、梅干し、もやし、小松菜、焼きのり、里芋、葉ねぎ、牛乳
・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)	
食育掲示板に産地の記載を行い、全校児童生徒に周知した。 また、産地や食材の栄養等が記載されているおたよりを各クラスに配付した。	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①かますに米粉、たまご、パン粉をつけ、油で揚げる。
- ②別で梅ソースを作る。
- ③揚げたフライにソースをかける。

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
かます	80	110	15.1	5.8	33	27	0.2	0.4	8	0.02	0.08	0	0	0.2
米粉	8	28	0.5	0.1	0	1	0	0.1	0	0	0	0	0	0
たまご	10	14	1.2	1	5	1	0.2	0.1	17	0	0.03	0	0	0
水	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
パン粉(乾燥)	15	55	2.2	1	5	6	0.2	0.1	0	0.02	0	0	0.6	0.2
米白絞油	5	45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
こいくちしょうゆ	4	3	0.3	0	1	3	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.6
料理酒	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
本みりん	3	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
三温糖	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
梅干し	3	1	0	0	2	1	0.1	0	0	0	0	0	0.1	0.6
かたくり粉	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		273	19	7.9	46	39	0.8	0.7	25	0	0.1	0	0.7	1.6