

(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		魚の酢豚風													
使用した地場産食材		メカジキ													
<p>・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> <p>資料配付</p>															
献立名から一品、作り方を紹介															
		<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="flex: 1;">  </div> <div style="flex: 2; padding-left: 10px;"> <p>作り方・調理のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カジキの角切りは下味と衣をつけて揚げる ・じゃがいもは厚めのいちょう切りで素揚げする。 ・その他の野菜は一口大に切る。 ・野菜を炒め、柔らかくなったら調味し揚げた魚とじゃがいもを入れる。 ・でんぷんでとろみをつける。 </div> </div>													
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	
カジキ	55	84	10.6	4.2	2	16	0.3	0.4	34	0.03	0.05	1		0.1	
醤油	1.2	1	0.1			1								0.2	
しょうが	1														
でんぷん	4.5	15													
油	5	46		5											
玉ねぎ	50	19	0.5	0.1	11	5	0.1	0.1		0.02	0.01	4	0.8		
にんじん	25	9	0.2		7	2	0.1	0.1	173	0.02	0.02	2	0.6		
ピーマン	8	2	0.1		1	1			3			6	0.2		
赤ピーマン	10	3	0.1		1	1			9	0.01	0.01	17	0.2		
たけのこ	20	5	0.5		4		0.1	0.1			0.01		0.5		
干しいたけ	1.2	2	0.2			1				0.01	0.02		0.5		
じゃがいも	40	30	0.6		1	8	0.2	0.1		0.04	0.01	14	0.5		
油	2	18		2											
醤油	4	3	0.3		1	3	0.1				0.01				
ケチャップ	6	7	0.1		1	1			3			1	0.1	0.2	
三温糖	3	11													
酢	4.2	1													
オイスターソース	1.2	1	0.1											0.1	
中濃ソース	0.7	1													
水	50														
ごま油	0.3	3		0.3											
でんぷん	1	3													
合計		264	13	12	29	39	0.9	0.8	222	0.1	0.1	45	3.4	0.5	