

(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		わかめご飯 牛乳 味噌汁 鯉の湘南レモンソース 県産切干大根の炒め煮												
使用した地場産食材		葉ねぎ・レモンピューレ・切干大根・乾燥大根葉												
<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) 														
給食時間の放送(生徒会:放送委員会による 原稿の立ち合い読み上げ)														
レモンの話 ・ 国産レモンの普及 ・ レモンの活用法や健康効果														
献立名から一品、作り方を紹介														
写真		作り方・調理のポイント												
		<ul style="list-style-type: none"> ①解凍したかつおに料理酒をまぶす ②①に粉付けし、揚げる。 ③一度煮立てて、冷ました調味料になめらかに攪拌したレモンピューレを混ぜる。 ④よく油切りした②を③にまぶし出来上がり。 												
材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー kcal	たんばく質 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
かつお切り身	50	54	12.9	0.3	6	21	1	0.4	3	0.07	0.09			0.1
料理酒	2	2												
小麦粉	2.5	9	0.2		1								0.1	
かたくり粉	7.5	25			1									
米白絞油	6	53		6										
三温糖	7.2	28												
しょう油	3.7	3	0.3		1	2	0.1				0.01			0.5
料理酒	1.3	1												
レモンピューレ	2.5	1										1		
合計		176	13	6.3	9	23	1.1	0.4	3	0.1	0.1	1	0.1	0.6