

(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	カマスのフライ
使用した地場産食材	相模湾のカマス
・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) ・納品業者(魚屋)と連携し、小田原の漁港で揚がった相模湾のカマスを納品してもらい、掲示・資料配布等により児童生徒に紹介した。	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①魚に塩こしょうで下味をつける
- ②小麦粉、たまごパン粉2種類をつける
- ③180℃の油で揚げる

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	96	13.2	5	29	24	0.2	0.4	8	0.02	0.1	0	0	0.2
塩	0.1													0.1
こしょう	0.02													
小麦粉	5	17	0.4	0.1	1	1				0.01			0.1	
たまご	5	7	0.6	0.5	2	1	0.1	0.1	11		0.02			
生パン粉	8	22	0.9	0.4	2	2	0.1	0.1		0.01			0.2	0.1
乾燥パン粉	8	30	1.2	0.5	3	3	0.1	0.1		0.01			0.3	0.1
油	5	35		4										
中濃ソース	8	11	0.1		4	2	0.1						0.1	0.4
合計		218	16	11	41	33	0.6	0.7	19	0.1	0.1	0	0.7	0.9