

(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	メバチマグロのみそ焼き
使用した地場産食材	メバチマグロ～海洋科学高等学校実習船「湘南丸」より
<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>・食べ物を口にするまでに多くの人がかかわっていることを知ること。魚が苦手な生徒に、いろいろな食べ物を食べることが健康な体と心の基礎になることを知らせようと計画した。</p> <p>・県立海洋科学高等学校の遠洋航海実習にて、はえ縄漁法で漁獲した50Kgのメバチマグロを活用した。購入には一定のルールがあるため、学校運営協議会作業部会である「岩戸の食育」にかかるプロジェクトにおいて、副校長が中心となり漁獲高の情報を得て、購入日程を調整した。</p> <p>・生徒には、同じ高校生がどんな実習をしているかや、マグロが「すし」になるまでの過程などについて、海洋科学高等学校HPの配付や掲示、給食時間の巡回により知らせ、興味をもち、感謝の気持ちが芽生えるように心掛けた。</p> <p>・航海実習について知識のある教員もおり、航海の苦労や生産者、流通担当、調理担当などたくさんの人がかかわっていることを生徒たちに話し、当該メニューの給食を生徒たちはとても楽しみにしていた。なによりも、おいしく調理し、おいしく盛り付けることを理解していたようだ。</p> <p>・入札条件が一本買いで、想定より可食部が多くとれ、1切れ70g 1枚想定のところ、80g (40g×2切れ)で実施しました。</p>	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①調味料をよく混ぜて、1時間以上魚を漬け込む。
- ②ホテルパンに並べ、スチームコンベクションオープンで焼く
目安、コンビ 140度、70%、約8分
→ 中心温度が上がってきたら、230度、40%、約5分

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
メバチマグロ	70	76	16	0.8	3	25	1	0.3	2	0.02	0.06			0.1
酒	1.2	1												
赤みそ	4	7	0.5											0.5
上白糖	1.4	5		0.2	5	3	0.2						0.2	
本みりん	1.4	3												
にんにく	1	1	0.1											
しょうゆ	1	1	0.1				1						0.1	
ごま油	1.5	14		1.5										0.1
合計		108	17	2.5	8	29	1.2	0.3	2	0	0.1	0	0.3	0.7