


(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	米飯、牛乳、小田原カマスの蒲焼風、ひじきと大豆の炒り煮、大井町野菜の味噌汁
使用した地場産食材	神奈川県産・・・カマス、豚肉 大井町産・・・白菜、人参、大根
<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>・給食だより増刊号(右図)を発行し、小・中学校へ配付した。</p>	
	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ・カマスはやわらかく崩れやすいものもあるため仕入れ先の業者とよく確認する。
- ・バットなどに蒲焼のたれを入れ、揚がったカマスをくぐらせて配缶する。
- この時も身がやわらかいのでくずれないように注意する。

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
<カマスの蒲焼風>														
カマス(開き・尾なし)	30	41	5.7	2.2	12	10	0.1	0.2	4	0.01	0.04	0	0	0.1
でんぷん	8	27	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
揚げ油	4	37	0	4	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
おろししょうが	0.5	0	0	0	1	2	2	0	0	0	0	1	0	0
酒	3	3	0	1	2	3	3	0	0	0	0	0	0	0
砂糖	2.4	9	0	2	3	4	4	0	0	0	0	0	0	0
みりん	2	12	0	3	4	5	5	0	0	0	0	0	0	0
しょうゆ	2	3	0.3	4	1	3	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.6
水	1.5	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<大井町野菜の味噌汁>														
豚こま切れ肉	15	32	2.8	2.2	1	3	0.1	0.4	1	0.1	0.03	0	0	0
人参	10	3	0.1	0	3	1	0	0	69	0.01	0.01	1	0	0.2
大根	20	3	0.1	0	5	2	0	0	0	0	0	2	0	0.3
白菜	20	3	0.2	0	9	2	0.1	0	2	0.01	0.01	4	0	0.3
ごぼう	8	5	0.1	0	4	4	0.1	0.1	0	0	0	0	0	0.5
小松菜	10	1	0.2	0	17	1	0.3	0	26	0.01	0.01	4	0	0.2
米味噌(淡色・辛)	4	7	0.5	0.2	4	3	0.2	0	0	0	0	0	0.5	0.2
米味噌(赤色・辛)	3.5	6	0.5	0.2	5	3	0.2	0	0	0	0	0	0.5	0.1
だしパック(鰹節)	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
素材力かつおだし	0.5	2	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0.01	0	0	0
合計		173	9.2	23	42	36	15	0.6	76	0.1	0.1	8	0	1.5