

(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		ご飯、かじきの蒲焼き、磯香和え、酒粕汁、牛乳													
使用した地場産食材		かじき、油揚げ、酒粕、大根、里芋、長ねぎ													
<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>・全国学校給食週間に合わせて実施。 ・給食だよりに掲載する県内産食材を掲載。 ・給食メールで地産地消や地場産食材について紹介。</p>															
		<p>作り方・調理のポイント 〈かじきの蒲焼き〉 ①かじきをおろし生姜と調理酒に15分程漬ける。 ②①のかじきに片栗粉を付けて油で揚げる。 ③砂糖、しょうゆ、みりん、水溶き片栗粉でタレを作り、揚げたかじきにかける。</p>													
		栄養価													
材料名 (1人分)	分量 g	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	
		kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g	
めかじき	60	83	11.7	4.6	2	17	0.3	0.4	37	0.03	0.04	0	0	2.13	
おろし生姜	1.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
調理酒	1.5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
片栗粉	9	30	0	0	1	1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	
油	5	39	0	4.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
しょうゆ	2.6	2	0	0	1	2	0.1	0	0	0	0	0	0	0.98	
砂糖	2.1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
本みりん	0.4	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
水	13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
水溶き片栗粉	0.6	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合計		167	12	9	4	20	0.5	0.4	37	0.03	0.04	0	0	3.1	