

(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		三浦ひじきのかき揚げ丼 牛乳 豚汁												
使用した地場産食材		米 牛乳 ひじき 豚肉 みそ 里芋 葉ねぎ												
<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>学校給食週間に合わせ、神奈川県でとれたひじきを使用した献立を実施し、給食時の放送やお便りの配布を行った。 町内全校で同じ献立を提供することにより、より興味関心を高めた。</p>														
献立名から一品、作り方を紹介		<p>作り方・調理のポイント</p> <p>①米は洗米し、炊く。 ②たまねぎはスライス、人参は短冊、ごぼうはささがき、長ひじきは戻してざく切りにする。冷凍枝豆は茹でる。 ③②、薄力粉、水(分量外)をませあわせ、かき揚げをつくる。 ④160度の油で、揚げる。 ⑤しょうゆ、日本酒、砂糖を鍋で加熱し、タレをつくる。 ⑥揚げあがったかき揚げを、⑤のタレにくぐらせて、ご飯の上に盛り付けて出来上がり。</p>												
写真														
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
米	70	239	4.3	0.6	4	16	0.5	1	0	0.05	0.01	0	0.3	0
麦	10	33	0.7	0.2	2	2	0.1	0.1	0	0.02	0	0	0.9	0
強化米	0.3	1	0	0	0	0	0.8	0	0	0.44	0.02	0	0	0
人参	15	5	0.1	0	4	1	0	0	104	0.01	0.01	1	0.4	0
玉ねぎ	35	11	0.3	0	6	3	0.1	0.1	0	0.01	0	2	0.5	0
ごぼう	10	8	0.3	0	7	8	0.1	0.1	0	0.01	0.01	0	0.8	0
枝豆	10	14	1.2	0.7	7	7	0.2	0.1	1	0.03	0.01	3	0.7	0
長ひじき	2	3	0.2	0	27	12	1.1	0	5	0.01	0.02	0	0.8	0.1
薄力粉	15	50	1.2	0.2	3	2	0.1	0	0	0.02	0	0	0.4	0
食塩	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.3
揚げ油	5	42	0	4.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうゆ	5	4	0.4	0	1	3	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.7
日本酒	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
三温糖	3	11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		422	8.7	6.5	61	54	3.1	1.4	110	0.6	0.1	6	4.8	1.1