

(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	わかさぎののり塩唐揚げ
使用した地場産食材	わかさぎ
・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)	
・給食時間の食育放送で地産地消について説明。 ・食育掲示板等使い掲示した。	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①わかさぎを酒ですすぐ。(臭みをとる)
- ②わかさぎに青のりを混ぜた小麦粉をふり揚げる。
- ③揚がったら塩をふる。

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー kcal	たんばく質 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 μ gRAE	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
わかさぎ	32	23	4.6	0.5	144	8	0.3	0.6	32	0	0.04	0	0	0
小麦粉	4	15	0.3	0.1	1	1	0	0	0	0.03	0.01	0	0.1	0
片栗粉	4	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
卵	4	6	0.5	0.4	2	0	0.1	0	8	0	0.01	0	0	0
精製塩	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
青のり	1	3	0.4	0	1	3	0.1	0	36	0.01	0.03	2	0.3	0
油	5	44	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		105	5.8	6	148	12	0.5	0.6	76	0	0.1	2	0.4	0