

(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	かますのフライ丼 かながわやさいのみそ汁 牛乳
使用した地場産食材	米 かます なす かぼちゃ 牛乳

- ・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)

給食週間に「かながわ産品学校給食デー」を実施し、クラスに配布する資料に献立の紹介をしました。(配布資料別添)

通年、町内の数件の農家さんに、季節の野菜や柑橘を納品していただいています。また、学区には福浦港があり、5・6年生は5月に漁船体験があります。かますもたくさん水揚げされる魚なので、知ってもらいたいと思い、毎年水揚げされる時期には、献立に入れていきます。

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

(かますのフライ丼)

- ①かますの開きに塩・こしょうをふる。
- ②小麦粉・卵を混ぜたバター液をかますにつけ、パン粉をつけて、揚げる。
- ③ごはんにゆでキャベツ、揚げたかますをのせて、ソースをかける。

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 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
精白米	65	222	4	0.6	3	15	0.5	0.9	0	0.05	0.01	0	0.3	0
米粒麦	10	33	0.7	0.2	2	3	0.1	0.1	0	0.02	0.01	0	0.9	0
かます	60	82	11.3	4.3	25	20	0.2	0.3	7	0.02	0.08	0	0	0.2
こしょう	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
いそしお	0.3	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0.3
薄力粉	10	35	0.8	0.2	2	1	0.1	0	0	0.01	0	0	0.3	0
鶏卵	5	7	0.6	0.5	2	1	0.1	0.1	11	0	0.02	0	0	0
パン粉	10	37	1.5	0.7	3	4	0.1	0.1	0	0.02	0	0	0.4	0.1
米白絞油	6	54	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
中濃ソース	5	7	0	0	3	1	0.1	0	0	0	0	0	0.1	0.3
赤ワイン	0.8	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
こいくちしょうゆ	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
キャベツ	40	8	0.5	0.1	17	6	0.1	0.1	2	0.02	0.01	16	0.7	0
合計		486	19	13	58	52	1.3	1.6	20	0.1	0.1	16	2.7	0.9