

(様式3)

令和7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	県産めかじきとじゃが芋の揚げ煮
使用した地場産食材	めかじき
・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)	
めかじきについては毎月配布のランチタイムに紹介を行った。当日他の野菜も県産を予定していたが、業者入手困難のため他県のものになってしまった。 食堂内の掲示物でめかじきの紹介も行ってアピールした。	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①めかじきに食塩・酒で下味をつけ、でんぷん・おからパウダーを混ぜたものにめかじきを入れ170℃の油で揚げておく。
- ②じゃがいもは角切りし、170℃の油で揚げておく。
枝豆は下茹でしておく。
- ③鍋に調味料を入れ沸騰させ①②を煮からめてできあがり。

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
めかじき(2cm角)	55	76	10.6	4.2	2	16	0.3	0.4	34	0.03	0.05	1		0.4
食塩	0.3													0.3
酒(料理酒)	0.9	1												
でんぷん	5.5	19			1									
おからパウダー	0.8	3	0.2	0.1	2	1				0.001			0.4	
米白絞油	4	35		4										
じゃがいも	70	41	1.3	0.1	3	13	0.3	0.1		0.06	0.021	20	6.2	
米白絞油	3.8	34		3.8										
えだまめ(冷凍)	7	10	0.9	0.5	5	5	0.2	0.1	1	0.02	0.009	2	0.5	
きび砂糖	4.3	17												
こいくちしょうゆ	3.3	3	0.3		1	2	0.1				0.006			0.5
酒(料理酒)	0.9	1												
水	1.4													
合計		240	13	13	14	37	0.9	0.6	35	0.1	0.1	23	7.1	1.2