

(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	牛乳、麦ごはん、サバフグの唐揚げ、おだわらっ子おでん、みかん
使用した地場産食材	牛乳、米、サバフグ、大根、里芋、さつま揚げ、地魚入り白はんぺん、みかん

・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)

- ・給食日よりや献立黒板に「小田原献立」と記載し、周知した。
- ・昼の校内放送にて、食材の産地や地産地消献立について説明をした。
- ・給食時間に各教室を巡回し、今日の地場産食材を紹介した。
- ・実際にサバフグの写真を見せて紹介した。

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

サバフグの唐揚げ

【作り方】

- ①しょうがをみじん切りにする。
- ②しょうが、酒、しょうゆで下味を付ける。
- ③油を180℃に熱する。
- ④おからパウダーと澱粉を合わせて、衣を付ける。
- ⑤きつね色になるまで揚げたら完成。

【調理のポイント】

衣におからパウダーを使用することで、たんぱく質量と食物繊維量がアップし、やわらかくジューシーに仕上がります。

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
こめサラダ油	6	53	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
サバフグフィレ	60	47	11.3	0.2	3	14	0.1	0.9	4	0.02	0.1	0	0	0.1
しょうが	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
日本酒	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうゆ	3	2	0.2	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0.4
おからパウダー	1.5	5	0.3	0.2	5	2	0.1	0	0	0.01	0	0	0.7	0
澱粉	3	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		118	12	6.4	9	18	0.2	0.9	4	0	0.1	0	0.7	0.5