

(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	麦ごはん、さばふぐの更紗揚げ、きゃべつのおかか炒め、みそ汁、牛乳、みかん
使用した地場産食材	サバフグ、ダイコン、コマツナ、ミカン、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)

「校内放送用原稿」

今日は、小田原産食材を活用した「小田原献立」です。サバフグやだいこん、こまつなといった野菜類、小田原みかんなど地域の恵みを感じられます。

今日のサバフグは、更紗揚げにしました。更紗揚げは、カレー粉を混ぜた衣をつけて揚げたもので、インド更紗など鮮やかな色彩と幾何学模様などが染め上げられた染物が名前の由来です。カラッと揚がった衣と弾力のあるサバフグの食感が抜群ですね。

小田原おすすめの魚です。地魚を扱う魚屋さんやスーパーマーケットが小田原にはたくさんありますから、ぜひ探してみてください。

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

「さばふぐの更紗揚げ」

①サバフグは、三枚におろし、酒、おろし生姜、上白糖、しょうゆで下味をする。

②カレー粉、小麦粉、でんぷんを合わせて①にまぶす。

③180度の油でカラッと揚げる。

調理ポイント：サバフグは、臭みの少ない魚ではあるが、しょうがを加えた下味をしっかりつける。また、声思をつけるときに出ているドリップは切る。揚げる際は、固くなるのを防ぎ、色がつくすぐないように、温度管理はしっかり行う。

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
サバフグ	60	47	11.3	0.2	3	14	0.1	0.9	4	0.02	0.1	0	0	0.1
日本酒	0.5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうが	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
上白糖	0.4	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
醤油	1	1	0.1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.1
カレー粉	0.3	1	0	0	2	1	0.1	0	0	0	0	0	0.1	0
小麦粉	3	11	0.2	0.1	1	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0
でんぷん	4	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
米白絞油	6	53	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		130	12	6.3	6	16	0.2	0.9	4	0	0.1	0	0.2	0.2