

(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	むぎごはん かますのフライ かつお和え わかめの味噌汁
使用した地場産食材	米 かます ほうれんそう わかめ 油揚げ 牛乳
<ul style="list-style-type: none"> ・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) 	
<ul style="list-style-type: none"> ・給食時に資料配布と、放送をした。 	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

かますは、フライ用にひらいたものを使う。
 魚にこしょうで下味をつけて、フライの衣をつける。
 180℃くらいの油で、揚げる。

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
カマス	50	56	9.9	2.3	33	17	0.3	0.6	4	0.07	0.07	0	0	0.2
こしょう	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
たまご	3	4	0.4	0.3	1	0	0	0	6	0	0.01	0	0	0
薄力粉	4.07	14	0.3	0.1	1	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0
パン粉	8	30	1.2	0.5	3	3	0.1	0.1	0	0.01	0	0	0.3	0.1
大豆油	5	44	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		148	12	8.2	38	20	0.4	0.7	10	0.1	0.1	0	0.4	0.3