

(様式3)

令和2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		ごはん、三崎マグロのごまみそ和え、小松菜のおひたし、豆腐とひじきの澄まし汁、牛乳、くりのムース													
使用した地場産食材		三崎マグロ													
・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) ぱくぱくだよりをクラスに発行し、三崎マグロを使用したことを伝えた。															
献立名から一品、作り方を紹介								作り方・調理のポイント							
写真								①マグロに片栗粉をつけて揚げる。 ②ごまだれを加熱し、揚げたマグロと和える。							
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	
三崎マグロ	90	97	20.5	1.1	4	32	1.3	0.4	3	0.03	0.07	0	0	0.1	
片栗粉	8	26	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
揚げ油	5	46	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ごま	4	23	0.8	2.1	48	15	0.4	0.2	0	0.04	0.01	0	0.4	0	
しょうが	1.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
しょうゆ	2.5	2	0.2	0	1	2	0.1	0	0	0	0	0	0	0.4	
上白糖	2.2	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
味噌	7	13	0.7	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.9	
酒	1.7	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
水	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合計		217	22	8.6	54	49	1.8	0.6	3	0.1	0.1	0	0.4	1.4	