

(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	さばのピリ辛揚げ
使用した地場産食材	サバ
<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) 	
献立表の配布 給食時間の放送	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①にんにく、しょうがをみじん切りにする。
- ②さばに①としょうゆ、コチュジャン、酒で下味をつける。
- ③でんぷんを付け揚げる

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
		kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
さば	50	124	10.3	8.4	3	15	0.6	0.6	19	0.11	0.16	1	0.4	0.1
にんにく	0.5	1												
しょうが	0.5													
しょうゆ	3	2	0.2		11	2								0.4
コチュジャン	0.5	1												
酒	1	1												
でんぷん	8	26			1									
揚げ油	4	37		4										
合計		192	11	12	15	17	0.6	0.6	19	0.1	0.2	1	0.4	0.5