

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	大根葉ごはん・牛乳・かますのから揚げ・けんちん汁
使用した地場産食材	米・乾燥大根葉・牛乳・かます・大根・ねぎ
<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) ・郷土料理であるけんちん汁について、掲示 ・鎌倉沖でとれるかます漁の様子を掲示し、3年の授業でも紹介 	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①魚に塩・こしょう・酒で下味をつける。
- ②①に、上新粉・かたくり粉・薄力粉をまぶし、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
かます	45	67	8.5	3.2	18	15	0.1	0.2	5	0.01	0.06	0	0	0.1
食塩	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.3
白こしょう	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
酒	1.13	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
上新粉	2.26	8	0.1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
かたくり粉	3	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
薄力粉	2.26	8	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0
揚げ油	5	46	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		140	8.8	8.2	18	16	0.1	0.2	5	0	0.1	0	0.1	0.4