

(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 ひじきの佃煮 牛乳 まぐろのフライ のっぺい汁												
使用した地場産食材		米(一部)、牛乳(多分)、まぐろ、大根、小松菜												
・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) ・給食だよりに掲載 ・給食時間に放送で紹介														
献立名から一品、作り方を紹介														
まぐろフライ		作り方・調理のポイント ①まぐろに下味を付ける。 ②小麦粉に水(分量外)を加えて溶いたもの、パン粉の順に衣を付ける。 ③油で揚げる。 ④ソースをかける。												
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
きはだまぐろ一口大	40	42	9.7	0.2	2	15	0.8	0.2	1	0.06	0.04			0
食塩	0.08													0.1
しょうが汁	0.24													
酒	0.75	1												
小麦粉	4	15	0.3	0.1	1								0.1	0
パン粉	6.5	24	0.9	0.4	2	3	0.1	0.1		0.01			0.3	0.1
米油	6.1	56		6.1										
中濃ソース	4	5			2	1	0.1							0.2
合計		143	11	6.8	7	19	1	0.3	1	0.1	0	0	0.4	0.4