

(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	フグ(小田原産)のから揚げ丼・牛乳・わかめのみそ汁・ソフトクリームヨーグルト
使用した地場産食材	サバフグ(小田原産)・小松菜(平塚産)・白米さとじまん(神奈川県産)
・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)	
各家庭へは献立表で小田原産のサバフグの利用をお知らせしました。 また、各クラスへの配布物と掲示により、県産品としての情報を提供しました。	

フグ(小田原産)のから揚げ丼



作り方・調理のポイント

- ①サバフグに下味をつけ、小麦粉・でんぷんをつけ揚げる。
- ②人参・小松菜は茹でておく。
- ③ご飯の上に茹でた野菜、サバフグのから揚げを盛り付ける。

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
サバフグ	60	46	10.4	0.2	8	14	0.1	0.3	6	0.03	0.07	1	0	60
しょうが	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
にんにく	0.5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ごま油	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
醤油	1.5	1	0.1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	86
みりん	1.5	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
食塩	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	39
でんぷん	5	17	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
小麦粉	5	18	0.4	0.1	1	1	0	0	0	0.01	0	0	0.1	0
植物油	4	37	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
人参	20	7	0.2	0	5	2	0	0	138	0.01	0.01	1	0.5	7
小松菜	50	7	0.8	0.1	85	6	1.4	0.1	130	0.05	0.07	20	1	8
精白米	85	304	5.2	0.8	4	20	0.7	1.2	0	0.07	0.02	0	0.4	1
強化精麦	5	17	0.4	0.1	1	1	0.1	0.1	0	0.06	0.03	0	0.4	0
合計		468	17.5	6.3	105	45	2.3	1.7	274	0.23	0.20	22	2.4	0.5