


(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	三崎まぐろとじゃがいもの甘辛煮
使用した地場産食材	まぐろ
<p>・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)</p> <p>・国産農畜水産物を活用した学校給食提供事業により、三崎のまぐろが使用できた。 ・献立表で神奈川産品デーとして三崎のまぐろを使用することを知らせた。 ・まぐろが水揚げされてから、入札、冷凍保管の工程を経て給食で調理されるまでの一連の流れを説明したプリントを、各クラスにカラー刷りで配布した。</p>	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ① まぐろに酒、塩で下味をつける。
- ② じゃがいもは皮をむき、角切りにする。
- ③ 片栗粉と米粉は混ぜ合わせておく。
- ④ じゃがいもに油を絡ませ、鉄板に並べる。
- ⑤ まぐろに③の粉をまぶし、油を絡ませ鉄板に並べる。
- ⑥ ④、⑤をスチームコンベクションで焼く。
- ⑦ 調味料を煮立て、⑥と枝豆を加え、中心温度を確認する。

※本校はフライヤーが無い為、このような作り方をしています。フライヤーがあれば、じゃがいもは素揚げ、まぐろは粉をまぶして油で揚げて作れます。

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
三崎まぐろ(角切り)	60	78	15.2	1.4	2	21	0.5	0.2	10	0.05	0.03	1	0	0.1
酒	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
塩	0.25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2
片栗粉	4	13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
米粉	3	12	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
サラダ油	4.5	41	0	4.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
じゃがいも	75	57	1.4	0.1	3	14	0.3	0.2	0	0.07	0.02	21	6.7	0
サラダ油	3.5	32	0	3.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
冷凍枝豆	10	18	1.5	0.9	9	9	0.3	0.2	2	0.03	0.01	3	0.8	0
三温糖	5	19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
醤油	4.5	3	0.4	0	2	3	0.1	0	0	0	0	0	0	0.6
酒	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
水	3.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		275	19	11	16	47	1.2	0.6	12	0.2	0.1	25	7.5	0.9