

(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		小田原産カマスのネギ味噌焼き													
使用した地場産食材		カマス、長ネギ													
・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)															
献立表のメニュー名に”小田原産”と記載。 JAから毎月おすすめ野菜を送ってもらい、その中から可能な限り多くの座間市でとれたものを献立に取り入れている。 学校のホームページ上にある”今日の給食”にて地場産の野菜を紹介。															
献立名から一品、作り方を紹介															
写真		作り方・調理のポイント													
		①カマスは酒で臭みをとる。 ②ネギ味噌を作る。ネギは生のままだと少し辛いので、調味料で煮る。 ④カマスの上にネギ味噌をかけて、焼く。													
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	50	74	9.5	3.6	21	17	0.2	0.3	6	0.02	0.07			0.2	
長ねぎ	7	2			2	1						1	0.2		
しょうが	0.5	0													
砂糖	2	8													
酒	1.5	2													
みりん	1.5	4													
味噌	4	7	0.5	0.2	5	3	0.2						0.2	0.5	
サラダ油	1	9		1											
合計		106	10	4.8	28	21	0.4	0.3	6	0	0.1	1	0.4	0.7	