

(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	麦ごはん、メカジキのみそ竜田揚げ、レディーサラダの甘酢あえ、神奈川すまし汁、牛乳
使用した地場産食材	米、メカジキ、津久井味噌、レディーサラダ、きゅうり、わかめ、にんじん、キャベツ、小松菜、切干大根、ねぎ
<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>・毎日各クラスに配付している「ぱくぱくだより」で地産地消についてや本日の県産の食材について紹介した。また、朝の打ち合わせで地産地消について指導いただけるよう事前に職員に周知した。 ・毎月保護者向けに配付している「食育だより」に、かながわ産品学校給食デーの実施を掲載した。 ・当日の教室巡回では、地産地消についての理解を確認するとともに、県産食材の確認の声掛けを行った。</p>	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

～メカジキのみそ竜田揚げ～

- ①メカジキを解凍し、切り身を半分に切る
- ②表面に隠し包丁を入れる
- ③しょうが、みそ、酒、しょうゆで下味をつける
- ④片栗粉と小麦粉(1:1)の衣をつける
- ⑤油で表面がきつね色になるまで揚げる
- ⑥スチコンで180度10～15分、中心温度が上がるまで加熱する

★ポイント★

揚げるときに固くなりすぎないように、スチコンで中心温度を上げました。
 隠し包丁もあり、パサつかずふっくらとした仕上がりで食べやすいです。

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
メバチマグロ	60	65	13.7	0.7	2	21	0.8	0.2	2	0.01	0.04	0	0	0.1
おろししょうが	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
料理酒	1.5	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
津久井味噌	4	7	0.5	0.2	5	3	0.2	0	0	0	0	0	0	0.5
こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1
片栗粉	2	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
薄力粉	2	7	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
揚げ油	4	28	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		117	15	3.9	7	24	1	0.2	2	0	0	0	0	0.7