

(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

<b>献立名</b>		ごはん、牛乳、メカジキの竜田揚げ、ひじき入りサラダ、大根葉のみそ汁												
<b>使用した地場産食材</b>		メカジキ、ひじき、大根葉のみそ汁												
<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>・献立表に神奈川県産の使用を記載          ・食堂前のホワイトボードに、今日の献立の食材カードを掲示している。今日の神奈川県産品を一緒に紹介した。</p>														
献立名から一品、作り方を紹介														
		<p>作り方・調理のポイント</p> <p>&lt;かじきの揚げ煮&gt;</p> <p>①かじきを漬け汁(玉ねぎ・酒・しょうゆ・しょうが)に1時間漬ける          ②かじきに片栗粉・小麦粉・カレー粉をまぶす          ③油で5分揚げる          ④スチコン コビ 160℃ 10分する          ⑤あんを作る          ⑥かじきを配膳          ⑦かじきにあんをかける</p>												
														
		<b>栄養価</b>												
<b>材料名 (1人分)</b>	<b>分量 g</b>	<b>エネルギー</b>	<b>蛋白質</b>	<b>脂質</b>	<b>カルシウム</b>	<b>マグネシウム</b>	<b>鉄</b>	<b>亜鉛</b>	<b>ビタミンA</b>	<b>ビタミンB1</b>	<b>ビタミンB2</b>	<b>ビタミンC</b>	<b>食物繊維</b>	<b>食塩相当量</b>
		kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
かじき	70	107	13.4	5.3	2	20	0.4	0.5	43	0.04	0.06	1		0.1
たまねぎ	臭みけし													
しょうが	臭みけし													
しょうゆ:吸収率50%	1	1	0.1				1							0.1
酒:吸収率50%	1	1												
片栗粉:付着率7%	2.3	8												
小麦粉:付着率7%	2.3	8	0.2										0.1	
カレー粉:付着率7%	0.2	1			1		0.1						0.1	
植物油:吸油率5%	3.5	32		3.5										
玉ねぎ:漬け汁の半分	10	4	0.1		2	1						1	0.2	
しょうが:漬け汁の半分	2	1				1								
しょうゆ:漬け汁の半分	1	1	0.1			1								0.1
酒:漬け汁の半分	1	1												
しょうゆ	1.5	1	0.1			1								0.2
砂糖	2.5	10												
片栗粉	0.5	2												
合計		178	14	8.8	5	25	0.5	0.5	43	0.04	0.06	2	0.4	0.5