

(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、けんちん汁、メバチマグロのみそがらめ、きゃべつのいそあえ、牛乳
<b>使用した地場産食材</b>	米、大根、メバチマグロ、きゃべつ、のり
<ul style="list-style-type: none"> <li>・献立を活用した指導方法(放送、資料配付等)</li> <li>・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)</li> <li>・献立についての資料、クイズをクラス配布</li> <li>・農林水産省の無償提供事業のメバチマグロのクリアファイルを全校児童・生徒・職員に配布</li> </ul>	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

【メバチマグロのみそがらめ】

- ①メバチマグロ(角切り)に下味をつける。
- ②粉をまぶし、揚げる。
- ③みそだれを合わせて加熱しておき、②に絡める。

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
まぐろ めばち(赤身、生)	100	130	25.4	2.3	3	35	0.9	0.4	17	0.09	0.05	1	0	0.1
にんにく	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうが	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
こいくちしょうゆ	3	2	0.2	0	1	2	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.4
清酒(上撰)	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
薄力粉(小麦粉ハート)	6	22	0.5	0.1	1	1	0	0	0	0.01	0	0	0.2	0
北海道産片栗粉	6	20	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
米白絞油	8	74	0	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
米みそ(赤色辛みそ)	3.5	7	0.5	0.2	5	3	0.2	0	0	0	0	0	0.1	0.5
上白糖	3	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
本みりん	5	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
清酒(上撰)	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
こいくちしょうゆ	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1
水	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ごま(いり)	2	12	0.4	1.1	24	7	0.2	0.1	0	0.01	0	0	0.3	0
合計		296	27	12	35	48	1.4	0.5	17	0.1	0.1	1	0.6	1.1