

(様式3)

令和6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 | | 牛乳・ごはん・アジの干物のカリカリ揚げ・おだわらっこカレーおでん | | | | | | | | | | | | |
| 使用した地場産食材 | | 牛乳・米・アジの干物(減塩)・大根・ちくわ・たこ天 | | | | | | | | | | | | |
| <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>今日は、小田原献立についてです。 今日は、小田原市でとれる食材を多く使用した「小田原献立」です。小田原市は神奈川県内でも、海に面していることや温暖な気候から、地元の食べ物が比較的手に入りやすい恵まれた土地です。時期によっては手に入りにくいものもありますが、アジやかます、葉ねぎ、だいこん、小松菜などは小田原市でも生産の盛んな食材です。今日は地元の恵みを生かした干物とおでんの献立です。味わっていただきましょう。</p> | | | | | | | | | | | | | | |
| 献立名から一品、作り方を紹介 | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | 作り方・調理のポイント < 鰯の干物のカリカリ揚げ > ・油を180度ほどに熱する。 ・アジの干物を入れ、骨がカリカリになるまで揚げる。 ※鰯の干物は減塩タイプを使うのがおすすめです。 | | | | |
| 材料名 (1人分) | | 栄養価 | | | | | | | | | | | | |
| 分量 g | | エネルギー | たんぱく質 | 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 | μgRAE | mg | mg | mg | g | g |
| 減塩鰯の干物 | | 45 | 63 | 10.2 | 2.8 | 19 | 16 | 0.6 | 0.4 | | 0.08 | 0.13 | | 0.9 |
| 揚げ油 | | 4 | 35 | 4 | | | | | | | | | | |
| 合計 | | 98 | 10 | 6.8 | 19 | 16 | 0.6 | 0.4 | 0 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0 | 0.9 |