

献立名		めかじきカツのおろしポン酢がけ													
使用した地場産食材		メカジキ、大根													
・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)															
・かながわ学校給食夢コンテスト受賞作品が、地場産物をコンセプトに考えられたものだったので、学校給食週間に併せて再現した献立を実施した。実施日当日は受賞者にインタビューを行った内容と、当日地場産物をいくつ使用したかを掲載したプリントを給食時間に合わせてクラスに配付した。献立表の食材名が書かれた欄を見ながら、真剣に考える様子が見られた。															
献立名から一品、作り方を紹介															
		作り方・調理のポイント													
		【メカジキかつ】 ①パン粉に油を絡めて、ホテルパンに平らに入れて、スチームコンベクションホットエア―200℃、5分で焼く。 ②ホテルパンを取り出し、パン粉を混ぜ合わせて平らにならし、再度ホットエア―200℃、5分焼く。 ③②をもう一度行う。 ④小麦粉にこしょうを混ぜておく ⑤④に卵を加えて混ぜ、水で粘度を調整する。 ⑥魚に⑤をまぶし、③のパン粉をまぶしてホテルパンに並べる。 ⑦スチームコンベクションのフライモードで12分焼く。 【おろしポン酢】 ①大根は皮をむいておろす。小ねぎは小口切りにする。 ②①の野菜と調味料を合わせて鍋に入れて加熱する。 おろし汁と味により、適宜水を加える。 ※本校はフライヤーが無いため、スチームコンベクションで焼く方法でカツを作っています。													
材料名 (1人分)		分量 g	栄養価												
			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
県産めかじき切身	60	83	11.5	4.6	2	17	0.3	0.4	37	0.04	0.05	1	0	0.1	
小麦粉	7.5	26	0.6	0.1	2	1	0	0	0	0.01	0	0	0.2	0	
こしょう	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
凍結全卵	4	6	0.5	0.4	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
水	適量	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
乾燥パン粉	9.5	33	1.4	0.4	2	3	0.1	0.1	0	0.02	0	0	0.6	0.1	
サラダ油	6.8	61	0	6.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
大根	20	3	0.1	0	5	2	0	0	0	0	0	2	0.3	0	
葉ねぎ	2	1	0	0	2	0	0	0	2	0	0	1	0.1	0	
上白糖	1.5	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
酢	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
しょうゆ	2.7	2	0.2	0	1	2	0.1	0	0	0	0	0	0	0.4	
水	適量	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合計		221	14	12	16	25	0.5	0.5	39	0.1	0.1	4	1.2	0.6	