

(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		まめまめみそ豆												
使用した地場産食材		津久井在来大豆、津久井味噌												
<ul style="list-style-type: none"> ・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>2月は大豆月間とし、毎日異なる大豆製品を使用した献立を組んだ。本献立は、近隣地域になじみのある「津久井在来大豆」を使用したものである。</p> <p>津久井在来大豆と、津久井在来大豆から作られた味噌を使用していることを、ぱくぱく日よりでお知らせした。</p>												
献立名から一品、作り方を紹介		<div style="display: flex; align-items: center;">  <div> <p>作り方・調理のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ★津久井在来大豆は前日に浸漬しておく。(冷蔵庫) ★津久井在来大豆でなく普通の大豆水煮缶を使用する場合は、数量は2倍にし、水煮の水分を切って使用する。 ★凍り豆腐はサイコロ状を使用する。 <ol style="list-style-type: none"> ①前日に浸漬していた大豆を圧力鍋10分かける。 ②凍り豆腐は水で戻したあと、しぼる。 ③①の大豆と②の凍り豆腐に片栗粉をまぶす。 ④180℃の油で揚げる。 ⑤【A】を回転釜で加熱しておく。 ⑥揚がった大豆、凍り豆腐を⑤にからめ、温度確認する。 </div> </div>												
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
津久井在来大豆(乾)	20	74	6.8	3.9	36	44	1.4	0.6	0	0.14	0.05	1	4.3	0.0
凍り豆腐	15	74	7.6	5.1	95	21	1.1	0.8	0	0.00	0.00	0	0.4	0.2
片栗粉	6	17	0.0	0.0	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
揚げ油	6	54	0.0	6.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
【A】														
津久井味噌	6	11	0.7	0.4	3	4	0.1	0.1	4	0.01	0.01	0	0.3	0.7
料理酒	3	3	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
三温糖	3	12	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
本みりん	2.5	6	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
濃口しょうゆ	1	1	0.1	0.0	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
かつお昆布だし	20	0	0.1	0.0	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合計		252	15.3	15.4	136	71	2.6	1.5	4	0.15	0.06	1	5.0	1.0