

(様式3)

令和3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		かじきのみそがらめ													
使用した地場産食材		めかじき、みそ													
<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>・配付用の献立表に、かながわ産品学校給食デーの実施日と、神奈川県産のめかじきとみそを使用する旨を周知した。 ・当日は、神奈川県産のめかじきと大豆を使っていることについて、各教室に配付するおたよりに記載し、児童生徒へ周知した。</p>															
献立名から一品、作り方を紹介															
写真								作り方・調理のポイント							
								かじきは塩こしょうを振り下味をつける。 薄力粉と片栗粉を混ぜ、かじきにまぶす。 衣のついたかじきを揚げる。							
								みそだれの材料を混ぜて加熱し、みりんのアルコールをよく飛ばす。 あがったかじきに絡めて完成。							
材料名 (1人分)	分量 g														
		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	
めかじき	60	83	11.5	4.6	2	17	0.3	0.4	37	0.04	0.05	1	0.0	0.1	
食塩	0.1	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
こしょう	0.02	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
片栗粉	5	17	0.0	0.0	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
薄力粉	5	17	0.4	0.1	1	0	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0	
揚げ油	6	53	0.0	6.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
しょうが(おろし)	0.1	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
神奈川県産味噌	6	11	0.7	0.4	3	4	0.1	0.1	4	0.01	0.01	0	0.3	0.7	
いりごま	3	18	0.6	1.6	36	11	0.3	0.2	0	0.01	0.01	0	0.4	0.0	
上白糖	6	23	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
みりん	3	7	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
合計		229	13.2	12.7	43	33	0.7	0.7	41	0.07	0.07	1	0.8	0.9	