

(様式3)

令和5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	ごはん 牛乳 かつおのごまみそ和え 野菜の辛子醤油和え 里芋の煮つけ
使用した地場産食材	米、牛乳、かつお、小松菜、もやし、里芋
<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>・給食時間の放送で給食委員会の児童が「神奈川産品学校給食デー」を紹介。 その日の給食の栄養や材料の産地を読み上げた。 ・給食だよりに、当日使用する県産食材の情報を記載し、配付した。 ・県産食材の展示を行い、中休みや給食時間に栄養士による解説を行った。</p>	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- 1 かつおの角切りにしょうが汁、しょうゆ、酒で下味をつける。
- 2 でんぷんをつけて、かつおを揚げる。
- 3 赤味噌、いりごま、すりごま、しょうゆ、上白糖、酒、みりん、水を煮て、タレをつくる。
- 4 揚げたかつおにタレを和えて仕上げる。

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
かつお角切り	50	83	12.5	3.1	4	19	1	0.5	10	0.05	0.08	0	0	0.1
生姜	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
醤油	1.5	1	0.1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.2
酒	1.5	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
片栗粉	6	20	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
揚げ油														
赤味噌	1.6	3	0.2	0.1	2	1	0.1	0	0	0	0	0	0.1	0.2
いりごま	2	12	0.4	1.1	24	7	0.2	0.1	0	0.01	0	0	0.3	0
すりごま	0.2	1	0	0.1	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0
醤油	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1
上白糖	1.5	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
酒	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
みりん	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
水	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		131	13.2	4.4	33	29	1.3	0.6	10	0.06	0.08	0	0.4	0.6