

(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		わかさぎドック・牛乳・ミネストローネ													
使用した地場産食材		わかさぎ・玉ねぎ													
<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>〈献立を活用した指導方法〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・給食時の食育放送、食育だより (在校生徒が以前考えた(夏に募集している学校給食夢コンテストの応募作品) 献立) 															
献立名から一品、作り方を紹介															
		作り方・調理のポイント わかさぎドック(わかさぎフライ、野菜ソテー) ①コッペパンに切り込み入れる(パン屋で入れてもらう) ②キャベツ・人参短冊切り、玉ねぎスライスする ③②を炒め塩コショウする ④わかさぎに衣を付けながら揚げる ⑤タルタルソースは個包装でつける 盛り付けはそれぞれ別になり、各自でパンに挟んでタルタルソースつけて食べる)													
		栄養価													
材料名 (1人分)	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	
コッペパン	97	339	11.4	6.4	44	24	0.8	0.7	0	0.59	0.33	0	2.3	1.6	
わかさぎ	30	21	4.3	0.5	135	8	0.3	0.6	30	0	0.04	0	0	0.2	
パン粉	10	37	1.5	0.7	3	4	0.1	0.1	0	0.02	0	0	0.4	0.1	
小麦粉	10	35	0.8	0.2	2	1	0.1	0	0	0.01	0	0	0.3	0	
キャベツ	35	7	0.5	0.1	15	5	0.1	0.1	1	0.01	0.01	14	0.6	0	
人参	5	2	0	0	1	1	0	0	36	0	0	0	0.1	0	
玉ねぎ	20	7	0.2	0	3	2	0.1	0	0	0.01	0	1	0.3	0	
塩	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	
こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
タルタルソース	12	68	0.3	7.2	2.2	0	0.1	0	4	0	0.01	0	0	0.2	
油	8	71	0	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合計		587	19	23	205	45	1.6	1.5	71	0.6	0.4	15	4	2.2	