

(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		①メ神奈川県産メカジキと大豆の甘辛揚げ ②神奈川県産切り干し大根のソース炒め													
使用した地場産食材		メカジキ 切り干し大根													
<p>・献立を活用した指導方法(放送、資料配付等)</p> <p>・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>週ごとに配付している「給食一口メモ」の中に、神奈川県産の食品を使用したことを記した。</p>															
献立名から一品、作り方を紹介															
5月19日(金曜日)		作り方・調理のポイント													
		<p>①調味料を合わせて煮溶かしておく</p> <ul style="list-style-type: none"> ・メカジキと大豆に片栗粉をまぶして揚げる ・甘辛たれをからめて完成 <p>②切り干し大根を戻し、よく絞っておく</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豚ひき肉から炒め、玉ねぎ・人参・パプリカ(赤・黄)を加える ・調味料と切り干し大根を加えて蒸し煮する ・程よく水気が飛んだら青のりを加え混ぜて完成 													
材料名 (1人分)		栄養価													
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		
水煮大豆	25	41	3.7	2.5	20	25	0.6	0.5	0	0.04	0.02	0	2.1	0	
めかじき	60	83	11.5	4.6	2	17	0.3	0	37	0.04	0.05	1	0	0	
でんぷん	8	27	0	0	1	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	
植物油	8.5	75	0	8.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
しょうゆ	2.8	2	0.2	0	1	1.8	0	0	0	0	0	0	0	0.4	
上白糖	2.3	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
みりん	1.5	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
水	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合計		241	15	16	24	44	0.9	0.5	37	0.1	0.1	1	2.1	0.4	
切り干し大根	5	14	0.5	0	25	8	0.2	0.1	0	0.02	0.01	1	1.1	0	
植物油	2	18	0.4	2	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	
豚ひき肉	10	21	1.8	1.7	1	3.6	0.1	0.3	0	0.02	0	3	0.6	0	
玉ねぎ	40	13	0.1	0	7	2	0.1	0	1	0.07	0.02	0	0	0	
人参	10	3	0.1	0	3	0.9	0	0	69	0.01	0.01	1	0.2	0	
パプリカ赤	5	1	0	0	0	0.5	0	0	4	0	0.01	9	0.1	0	
パプリカ黄	5	1	0	0	0	0.5	0	0	1	0	0	8	0.1	0	
中濃ソース	4	18	0	0	2	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0.2	
減塩しょうゆ	1	5	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	
食塩	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.3	
こしょう	0.01	0	0	0	0	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	
青のり	0.1	0	0	0	1	1	0.1	0	2	0	0	0	0	0	
合計		94	3	3.7	39	17	0.6	0.5	77	0.1	0.1	22	2.1	0.6	