

(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		魚のおろししょうゆ焼き													
使用した地場産食材		三浦大根													
<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>三浦半島は大根の特産地です。かつては三浦大根を多く栽培していました。三浦大根はとても大きく育つので、畑を深くしっかりと耕す必要があります。また、大きい分収穫にも苦労します。けれども、おでんやふろふき大根のような煮込み料理にすると格別なおいしさの品種です。 核家族化が進み昭和の終わりからは、ほとんどが小型の青首大根になりました。校内でもとっても大きな三浦大根が、たくさん収穫されましたね。今日は、近くの無農薬栽培農家、〇〇ファームの三浦大根を使用しました。</p>															
献立名から一品、作り方を紹介															
								<p>作り方・調理のポイント</p> <p>大根は皮をむき、すりおろす。調味料と大根おろしをすべて漬け込み、スチコンで蒸し焼きにします。</p>							
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	
ぶり	70	180	15	12.3	4	18	0.9	0.5	35	0.16	0.25	1	0	0.06	
だいこん	45	7	0.2		11	5	0.1	0.1		0.01		5	0.6		
長ねぎ	3	1			1								0.1	0.02	
しょうが	2	1				1									
広島レモン果汁	2											1			
ゆず	1	1										2	0.1		
酒	2	2													
しょうゆ	4	3	0.3		1	3	0.1				0.01			0.58	
本みりん	3	7													
上白糖	2	8													
米サラダ油	1.5	14		1.5											
合計		224	16	14	17	27	1.1	0.6	35	0.2	0.3	9	0.8	0.7	