

(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	ごはん しかのふりかけ 牛乳 さっぱり！シュモから 地産地消さとこまみそ汁
使用した地場産食材	米、しらす、牛乳、シュモクザメ、レモンピューレ、さといも、長ねぎ、小松菜

・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)

・5年生総合の授業で、ごはんの消費量が減っていることを知った5年3組。総合の「地域の産業」を調べていく中で、平塚漁港で水揚げされる魚を使って、ごはんがすすむ給食の献立を考えることになった。平塚漁協に問い合わせをし、平塚漁港で水揚げされ、2月に給食で提供できるだけの量を確保できるものが「シュモクザメ」だった。レモンを使って、さっぱりとした味付けにしたいとのことだったので、県内産のレモンピューレもレモンソースに使用した。当日は、栄養教諭が作成した資料を各クラスに配布したが、5年3組の児童も当日までに放送やポスターなどで校内に向けて、宣伝をしていた。

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①シュモクザメに冷凍レモン果汁、酒、しおで下味をつける。
- ②さとう、しょうゆ、冷凍レモン果汁、冷凍レモンピューレ、水を加熱し、レモンソースをつくる。
- ③でんぷんをつけて、油で揚げる。
- ④レモンソースをかける。

※シュモクザメは調理している時、身が割れやすいので、25gの切り身にした。(1人25g×2枚)

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー kcal	たんばく質 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
シュモクザメ	50	43	9.5	0.3	3	10	0.2	0.3	5	0.06	0.06			0.3
冷凍レモン果汁	1											1		
酒	1	1												
しお	0.2													0.2
こしょう	0.02													
でんぷん	8	26			1									
揚げ油	4	36		4										
さとう	3.5	13												
しょうゆ	3.5	2	0.3		13	2	0.1				0.01			0.5
冷凍レモン果汁	1											1		
冷凍レモンピューレ	1	1			1							1		
水	4													
合計		122	9.8	4.3	18	12	0.3	0.3	5	0.1	0.1	3	0	1