

(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 牛乳 ふりかけ あじのマリネ 夏大根のきんぴら
使用した地場産食材	市内産 あじ 県内産 牛乳 豚肉 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)

ホームページにて、あじについて紹介した。

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①あじは3枚におろして塩・こしょうで下味をつけておく。
- ②でんぷんと小麦粉をあわせて①のあじにつけて、170度に熱した油で揚げる。
- ③せん切りにした野菜を油で炒め、調味料を加えマリネのタレを作る。
④揚がった魚に③をかけて食べる。

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー	蛋白質	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
		kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
なたね油(揚)	4	36		4										
あじ	45	54	9.3	1.6	12	15	0.3	0.3	5	0.05	0.09		0.1	
塩	0.15												0.2	
こしょう	0.02													
でんぷん	2	7												
小麦粉	2.5	9	0.2		1									
米サラダ油(炒)	0.5	5		0.5										
にんじん	4	1			1				30				0.1	
玉ねぎ	6	2	0.1		1	1							0.1	
ピーマン	5	1			1	1			2		4		0.1	
上白糖	2	8												
しょうゆ	2	1	0.2		1	1							0.2	
酢	3.2	2			2									
合計		126	9.8	6.1	19	18	0.3	0.3	37	0.1	0.1	4	0.3	0.5