

(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		三浦のかつおの甘辛揚げ													
使用した地場産食材		かつお													
・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)															
ポスターを作成し、食堂に掲示した。															
献立名から一品、作り方を紹介															
写真								作り方・調理のポイント							
①角切りのかつおに塩、酒、おろししょうがで下味をつける ②①に片栗粉・小麦粉を合わせたものをまぶし、油で揚げる ③材料のしょうゆ～水を合わせて沸騰させる ④②に③をからめてできあがり															
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	
かつお角切り	80	113	14.6	5.4	2	22	0.4	0.6	42	0.04	0.06	0	0	0.1	
塩	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2	
酒	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
しょうが	1.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
片栗粉	10	33	0	0	1	1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	
小麦粉	5	18	0.4	0.1	1	1	0	0	0	0	0	0	0.1	0	
揚げ油	6	55	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
しょうゆ	5	4	0.4	0	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0.8	
みりん	3	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
上白糖	3	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
酒	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
水	1.5														
合計		248	15	12	5	27	0.5	0.6	42	0	0.1	0	0.1	1.1	