


(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

<b>献立名</b>	<b>ご飯、牛乳、魚のおろしソース、ひじきの炒め煮、みそ汁</b>
<b>使用した地場産食材</b>	魚(かます)、小松菜、玉ねぎ、人参、じゃがいも、味噌、ひじき、わかめ
・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)	
・献立表での紹介 ・給食時間にひとくちメモの配付	

献立名から一品、作り方を紹介

	<b>作り方・調理のポイント</b> <b>〈魚のおろしソース〉</b> ①魚に下味(酒・こしょう)をつける ②おろしソースをつくる おろしただいこん、しょうゆ、きび砂糖を鍋で煮る でん粉を加えとろみをつける ③おからパウダー、天ぷら粉をつけ油で揚げる ④揚げた魚に②のおろしソースをかける
--	--

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	ナトリウム g
かます	50	74	9.5	3.6	21	17	0.2	0.3	6	0.02	0.07	0	0	10
酒	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
天ぷら粉	6	22	0.6	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
おからパウダー	0.5	2	0.1	0.1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	5
揚げ油	5	46	0	5	0	1	0	0	0	0	0	0	0.2	3
だいこん	15	3	0.1	0	3	0	0	0	0	0	0	2	0	0
こいくちしょうゆ	2	1	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0.4	0
きび砂糖	0.5	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
でん粉	0.3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	206
さば節	0.3	0	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
<b>合計</b>		152	10	8.8	26	21	0.2	0.3	6	0	0.1	2	0.6	234