

(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	めかじきの揚げ煮
使用した地場産食材	めかじき
・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)	
別添資料のとおり	

献立名から一品、作り方を紹介

	<p style="text-align: center;">作り方・調理のポイント</p> <ol style="list-style-type: none"> ① ショウガをフードカッターにかけ、角切りのめかじきに酒、うすくちしょうゆとともにつけておく。 ② ①に米粉かでん粉をませたものをまぶし、油で揚げる。 ③ 上白糖、しょうゆ、みりん、水を煮立たせ、タレを作る。 ④ ③に②を入れ和える。
--	--

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
めかじき	52	73	9.5	3.5	2	2	0.3	0.4	27	0.03	0.04	1	0	0.1
うすくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2
酒	1.6	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
生姜	0.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
でん粉	5.5	18	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
米粉	5.5	21	0.3	0	0	1	0	0.1	0	0	0	0	0	0
粕絞油	5	46	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
上白糖	1.7	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうゆ	2.1	1	0.2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0.3
本みりん	0.9	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
水	13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		171	10.1	8.5	4	4	0.3	0.5	27.0	0.03	0.04	1	0.0	0.6

放送原稿（2021年7月6日）

みなさん、こんにちは！栄養士の鈴木祐子です。

今日は神奈川県でとれたものをたくさん使って作った「神奈川県産学校給食デー」です！近くでとれたものを食べるということは、新鮮で、しかも運ぶ距離が短いので環境に優しいことにもなります。普段の給食でも、なるべく近くでとれたものを使っていますが、今日は特に神奈川県産のものを多く使いました。

それでは今日の給食で使った神奈川県でとれた食べものたちを紹介します。まだ自分の器に残っている人は探してみてくださいね。

まずは お米、牛乳、豚肉、にんにく、にんじん、ピーマン、いんげん、かぼちゃ、なす、わかめ、そして、寒川町でとれた小麦から作った寒川産の小麦粉。寒川産の小麦は今回初めて給食で使いました。育てたのは、岡田の杉崎さんです。杉崎さんは宮山や小動の畑で「農林61号」という小麦を育てています。そしてなんと、杉崎さんは、寒川小学校の卒業生だそうです。みなさんの先輩ですね！その杉崎さんが大切に育てた小麦を使って、今日はカレーのルーを作りましたよ。寒川産の小麦粉をはじめ、神奈川県産いっぱいの今日の給食、楽しんで食べてくださいね。

それではこれで今日の放送を終わります。

みなさん、こんにちは！栄養士の鈴木祐子です。

今日11月1日は寒川町の町制記念日、寒川町のお誕生日です。そこで、今日は、今年初めての寒川町でとれた新米を炊きました。お米を作ってくれたのは岡田の三留さんです。さて毎年大人気の三留さんのお米、楽しみにしている人も多いと思います。三留さんは、今年は「はるみ」という種類のお米を作ったそうです。「今年は昨年よりももっとおいしくできましたよ！」と嬉しそうにお話してくれました。寒川町の新米おいしくいただきましょうね。ところで「お米」という漢字は、「八十八」という文字から作られたといわれています。お米ができるまでに88回もの手間がかかるという意味があるそうです。お米が出来上がるまでには田んぼや苗の「準備」から田植えをした後も草刈りをしたり、害虫を駆除したり、機械を使えばそのメンテナンスも必要、と、とても多くの手間がかかります。そのようにしてたくさんの手間をかけてみなさんのところにやってきたお米。おいしく、大切にいただきたいですね。お茶碗にのこったお米、ちょっと取りにくいかもしれませんが、おはしを上手に使って、最後の一粒までおいしくいただきましょう。それから今日のさつま汁のさつまいもとねぎも寒川でとれたものを使用しました。今日はお米、さつまいも、ねぎが寒川産です。

さて、もう一つ、今日はおいしいご飯にぴったりの新メニューを作りました。神奈川県の高津に水揚げされためかじきを使って作った、「めかじきの揚げ煮」です。このメニューは旭小学校の栄養士の先生に教えてもらいました。旭小では大人気のメニューだそうですよ。ぜひごはんとおかずを交互に食べて、味わってくださいね。これで今日の放送を終わります。