

(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>		麦ごはん、メカジキのねぎみそ焼き、レディーサラダの甘酢和え、沢煮椀、牛乳													
<b>使用した地場産食材</b>		無洗米(はるみ)、メカジキ、津久井みそ、レディーサラダ、わかめ													
<ul style="list-style-type: none"> <li>・献立を活用した指導方法(放送、資料配付等)</li> <li>・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)</li> </ul>		<p>レディーサラダについて、大きさや断面がわかる写真を使って教材を作成した。A4カラーで4枚分、パウチ加工をして自由に手に取って見られるようにした。また、給食喫食中の教室巡回時に写真を見せたり、レディーサラダは神奈川県でしか生産されていないことなどを話した。毎日作成しているぱくぱくだより(その日の食材や料理に関する一口メモのようなもの)では、レディーサラダを取り上げた。(メカジキについては、6月に体長4mと同じ長さのビニールひもをもち、教室巡回をした。その時の復習として、どのくらいの大きさだったか問いかけた。)</p>													
献立名から一品、作り方を紹介		<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;">  </div> <div style="width: 65%;"> <p><b>作り方・調理のポイント</b></p> <p><b>【作り方】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①メカジキは片面のみ鹿の子に切込みを入れ、解凍する。</li> <li>②メカジキを料理酒に漬け込み、臭みを取る。</li> <li>③ねぎはみじん切りにする。</li> <li>④みそ、料理酒、上白糖、マヨネーズ、いりごま、みじん切したねぎを混ぜる。</li> <li>⑤メカジキを酒からあげ、スチコン240℃・10%・5分間下焼きをする。</li> <li>⑥スチコンから取り出し、メカジキの上に④を乗せる。</li> <li>⑦スチコンで240℃・0%・10分間加熱する。</li> </ol> <p><b>【ポイント】</b></p> <p>ごはんが進む味付けです。マヨネーズを混ぜることで乾燥せず、しっとりとした仕上がりになります。</p> </div> </div>													
<b>材料名</b> (1人分)	<b>分量</b> g	<b>栄養価</b>													
		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	
メカジキ	60	92	11.5	4.6	2	17	0.3	0.4	29	0.03	0.04	0	0	0.1	
料理酒	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ねぎ	10	3	0.1	0	4	1	0	0	1	0	0	1	0.3	0	
津久井味噌	7	13	0.9	0.4	9	6	0.3	0.1	0	0	0.01	0	0.3	0.9	
料理酒	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
上白糖	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
マヨネーズ	1	7	0	0.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
炒りごま	1	6	0.2	0.5	12	4	0.1	0.1	0	0.01	0	0	0.1	0	
合計		129	13	6.3	27	28	0.7	0.6	30	0	0.1	1	0.7	1	