

(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	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
使用した地場産食材	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
<p>・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)</p> <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



作り方・調理のポイント

【作り方】

- ①メカジキは片面のみ鹿の子に切込みを入れ、解凍する。
- ②メカジキを料理酒に漬け込み、臭みを取る。
- ③ねぎはみじん切りにする。
- 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。
- 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。
- ⑥スチコンから取り出し、メカジキの上に④を乗せる。
- ⑦スチコンで240℃・0%・10分間加熱する。

【ポイント】

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。

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー	たんぱく質	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	食塩相当量
		kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	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