

(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	ごはん 牛乳 さばのみそ焼き つみれ汁
使用した地場産食材	米 牛乳 さば(真鶴産) にんじん こんにゃく みそ

・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)

・給食時間に、地場産食材についての放送を行った。
 ・学校ホームページや、給食サンプル掲示板においての紹介。
 ・箱根町で行っている、小中一貫教育共通献立「はこねランチ」にて箱根町4校の学校で県産のさばを使用した。

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

《さばのみそ焼き》

- ①さばには、すりおろしたしょうがをつけておく。
- ②みそ・酒・砂糖を火にかけ、さばの上のにせる。
- ③すったごまを②の上からまぶし、オーブンで焼く。

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 μgRE	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 g
しょうが	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2
さば	50	124	10.3	8.4	3	15	0.6	0.6	12	0.11	0.16	1	0	0
白みそ	5	10	0.6	0.3	5	4	0.2	0.1	0	0	0.01	0	0.2	0.2
清酒	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.6
みりん	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
三温糖	1.5	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
白ごま	0.4	2	0.1	0.2	5	1	0	0	0	0	0	0	0.1	0
合計		145	11	8.9	13	20	0.8	0.7	12	0.1	0.2	1	0.3	1