

(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 ご飯・牛乳・メカジキのかりんとう揚げ・豆腐とわかめのスープ

使用した地場産食材 米・牛乳・メカジキ・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)

・給食時間の放送  
・産地や食材、料理についての資料の掲示

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント  
①角切りにしたメカジキに下味をつける。  
②角切りにしたじゃがいもを素揚げにする。①に粉(でんぶん・小麦粉)をまぶして揚げる。  
③たれの材料を煮立てて少し煮詰めて、白いりごま・②を合わせる

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 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
メカジキ	50	77	9.6	3.8	2	15	0.3	0.4	31	0.03	0.05	1	0	0.1
しょうが	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうゆ	2	1	0.2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0.3
清酒	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
でんぶん	4	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
小麦粉	3	11	0.3	0.1	1	1	0	0	0	0.02	0.01	0	0.1	0
じゃがいも	50	38	0.8	0.1	2	10	0.2	0.1	0	0.05	0.02	18	0.7	0
サラダ油	5	46	0	5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうゆ	4	3	0.3	0	1	3	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.6
みりん	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
三温糖	3	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
白いりごま	1.5	9	0.3	0.8	18	5	0.1	0.1	0	0.01	0	0	0.2	0
合計		204	12	9.8	26	35	0.7	0.6	31	0.1	0.1	19	1	1