

(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	わかさぎのマリネ
使用した地場産食材	わかさぎ・レモン
・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 ・食育掲示板の活用	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- 1:野菜を切る
- 2:わかさぎに衣付け揚げる
- 3:野菜はスチームで蒸す
- 4:調味料を回転釜に入れ酢をとばす
- 5:野菜を入れ味をなじませ、わかさぎも入れ混ぜる

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
わかさぎ	30	23	4.3	0.5	135	8	0.3	0.6	30	0	0.04	0	0	0.2
小麦粉	4	15	0.3	0.1	1	1	0	0	0	0.03	0.01	0	0.1	0
でん粉	4	13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
卵	4	6	0.5	0.4	2	0	0.1	0.1	6	0	0.02	0	0	0
塩	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.3
こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
油	5	46	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
人参	2	2	0	0	1	1	0	0	38	0	0	0	0.1	0
玉ねぎ	11	11	0.3	0	6	3	0.1	0.1	0	0.01	0	2	0.5	0
ピーマン	1	1	0	0	1	1	0	0	2	0	0	4	0.1	0
パプリカ	2	2	0.1	0	0	1	0	0	4	0	0.01	9	0.1	0
酢	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうゆ	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.1
上白糖	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		124	5.5	6	146	16	0.5	0.8	80	0	0.1	15	0.9	0.6