

(様式 3)
令和 6 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		ひじきごはん(県産)、牛乳、メカジキのつけ焼き(県産)、かぼちゃのみそ汁(県産)、とろけるプリン													
使用した地場産食材		ひじき、メカジキ、かぼちゃ、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)															
・献立表に記事を掲載 ・食育月間に実施 ・喫食量調査の期間中に実施															
献立名から一品、作り方を紹介															
 作り方・調理のポイント ①調味液にメカジキを漬ける ②オーブンで焼く (ポイント)メカジキのおいしさを活かすため、味付けはシンプルに調理しました。県産のレモンピューレには種があるので、濾してから使用しました。															
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 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	70	107	13.4	5.3	2	20	0.4	0.5	0	0.04	0.06	1	0	0.1	
しょうゆ	3	2	0.2	0	1	2	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.4	
酒	2.5	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
こしょう	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合計		112	14	5.3	3	22	0.5	0.5	0	0	0.1	1	0	0.5	