

献立名		ごはん、さばのピリ辛ソースかけ、ゆで野菜、豆腐スープ、牛乳												
使用した地場産食材		米・キャベツ・長ねぎ（藤沢市産）、さば・牛乳（神奈川県産）												
・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)														
藤沢市では、これまで農産物を中心に給食での地産地消を進めてきましたが、海産物は限られたもののしか使用する事ができませんでした。今回、神奈川県産のさばを市内5校で使用できることになり、本校では「かながわランチ」と称してさばのピリ辛ソースかけを主菜とした給食を提供しました。														
今年度は5年生が総合学習で海のSDGsについて学んでおり、魚介類の自給率の低さや未利用魚についての食の指導も行っていました。当日は教職員にもかながわランチであることや献立の趣旨を伝え、学年にあった指導をお願いしました。また、給食時のおたよりで県産のさばを使った給食であることや、地元にもおいしい魚がいることをアピールし、児童が校内放送をしました。教室を回ると、5年生は特に地場産の魚であることを意識して食べてくれていました。普段は残食が目立つ低学年でも魚はほぼ残さず食べており、全体的な全校の残食もとても少なかったです。														
献立名から一品、作り方を紹介														
								作り方・調理のポイント						
								<さばのピリ辛ソースかけ> ① さばの切り身にでんぶんと小麦粉をまぶす。 ② ①を油で揚げる。 ③ 調味料と水分を煮立て、ソースを作る。 ④ ②に③をかける。						
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 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
さば	45	95	9.3	7.6	3	14	0.6	0.5	17	0.1	0.16	1	0	0.1
でんぶん	3.5	12	0	0	0.4	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0
小麦粉	3.5	12	0.3	0	0.6	0.6	0	0	0	0	0	0	0.1	0
白絞油	3	26	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
きび砂糖	1.2	5	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうゆ	2	2	0.2	0	0.6	1.3	0	0	0	0	0	0	0	0.3
みりん	2	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ごま油	0.4	4	0	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
唐辛子(一味)	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
水分	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		161	9.8	11	4.7	16	0.6	0.5	17	0.1	0.2	1	0.1	0.4