（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	ごはん　メカジキと大豆の甘辛揚げ　ごま和え　牛乳
使用した地場産食材	めかじき　　小松菜 牛乳

・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）

給食一口メモを配付し、使用食材や献立について情報提供した。

献立名から一品、作り方を紹介

めかじきと大豆の甘辛揚げ

作り方・調理のポイント

メカジキと大豆の甘辛揚げ
1、しょうゆ・みりん・さとう・水を火にかけ、合わせ調味料作る
2、大豆を素揚げする
3、メカジキに片栗粉をまぶして揚げる
4、揚げた大豆とメカジキに合わせ調味料を絡める

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
水煮大豆	25	41	3.7	2.5	20	25	0.6	0.5	0	0.04	0.02	0	2.1	0
めかじき	60	83	11.5	4.6	2	17	0.3	0.4	37	0.04	0.05	1	0	0.1
片栗粉	8	27	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
油	8.5	75	0	8.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうゆ	2.8	2	0.2	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0.4
さとう	2.3	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
みりん	1.5	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
水	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		244	15	16	24	44	0.9	0.9	37	0.1	0.1	1	2.1	0.5