

献 立 名		ごはん、けんちん汁、かじきのみそがらめ、きゃべつのいそあえ、牛乳												
使用した地場産食材		米、大根、メバチマグロ、きゃべつ、のり												
・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) ・献立についての資料、クイズをクラス配付														
献立名から一品、作り方を紹介														
		作り方・調理のポイント 【かじきのみそがらめ】 ①かじき(角切り)に下味をつける。 ②粉をまぶし、揚げる。 ③みそだれを合わせて加熱しておき、②に絡める。												
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
めかじき	80	113	14.6	5.4	2	22	0.4	0.6	42	0.04	0.06	1	0	0.2
にんにく	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうが	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
こいくちしょうゆ	2	2	0.2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0.3
清酒(上撰)	2	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
薄力粉(小麦粉ハート)	5	17	0.4	0.1	1	1	0	0	0	0.01	0	0	0.1	0
北海道産片栗粉	5	17	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
米白絞油	7	64	0	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
米みそ(赤色辛みそ)	3.5	6	0.5	0.2	5	3	0.2	0	0	0	0	0	0.1	0.5
上白糖	3	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
本みりん	5	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
清酒(上撰)	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
こいくちしょうゆ	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1
水	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ごま(いり)	2	12	0.4	1.1	24	7	0.2	0.1	0	0.01	0	0	0.3	0
合計		260	16	14	34	34	0.8	0.7	42	0.1	0.1	1	0.5	1.1