

(様式3)

令和4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

<b>献立名</b>	<b>鶏肉と大根の煮物</b>
<b>使用した地場産食材</b>	<b>三浦大根</b>
<p>・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)</p> <p>農園芸班の生徒が、作業の授業で栽培収穫納品した三浦大根を給食の献立に取り入れ、全校で旬の野菜を味わった。                  この日は、学校給食週間の2日目でもあり、ランチタイム通信で収穫や納品の様子を紹介した。生徒昇降口には、三浦大根の特徴や生育状況を載せたポスターを掲示した。</p>	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①大根とにんじんと里芋は、厚めのいちょう切りにする。
  - ②いんげんは3cmの長さに切る。
  - ③さつまあげは、1/4に切る。
  - ④野菜と鶏肉はごま油で炒め、水を加えて煮る。
  - ⑤途中でさつまあげを加え、具材に火が通ったら調味をし、出来上がり。
- ポイント: 三浦大根は煮込むと甘くなるので、スープや煮物に合う。

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価													
		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	
		kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g	
鶏もも肉	60	114	10	8.5	3	13	0.4	1	24	0.06	0.09	2	0	0.1	
酒	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
大根	80	12	0.3	0.1	18	8	0.2	0.1	0	0.02	0.008	9	1	0	
人参	30	9	0.2	0	8	3	0.1	0.1	207	0.02	0.018	2	0.7	0	
里芋	20	11	0.3	0	2	4	0.1	0.1	0	0.01	0.004	1	0.5	0	
さやいんげん	10	2	0.2	0	5	2	0.1	0	5	0.01	0.011	1	0.2	0	
さつまあげ	25	34	3.1	0.9	15	4	0.2	0.1	0	0.01	0.025	0	0	0.5	
こんにゃく	15	1	0	0	10	1	0.1	0	0	0	0	0	0.5	0	
ごま油	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
しょうゆ	6	5	0.5	0	2	4	0.1	0.1	0	0	0.01	0	0	0.9	
三温糖	2	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
みりん	2.5	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
和風だし	1.2	3	0.3	0	1	0	0	0	0	0	0.002	0	0	0.5	
水	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合計		225	15	12	64	39	1.3	1.5	236	0.1	0.2	15	2.9	2	