

(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

献立名	ごはん、鶏大根湘南ゴールド煮、じゃがいもとにんじんのきんぴら、白菜のみそ汁、牛乳
使用した地場産食材	米、大根、湘南ゴールドジャム、白菜、長ねぎ、油揚げ、味噌、牛乳
<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>・「山北デー」と題した、町内産を多く使った献立。児童が「かながわ学校給食夢コンテスト」に応募した料理2品を取り入れた。献立表、掲示物、テレビ放送にて紹介した。 ・放送内容(一部抜粋) 「今日は『山北デー』です。山北で作られたおいしい食材を多く使っています。主菜と副菜は、『かながわ学校給食夢コンテスト』に応募した料理を採用しました。主菜の『鶏大根・湘南ゴールド煮』は、鶏肉と、山北産の大根を、湘南ゴールドジャムを入れただし汁で煮た料理です。ほんのり酸味がきいています。副菜の『にんじんとじゃがいものきんぴら』は、山北産のにんじんとじゃがいもを炒めて作る料理ですが、今日は山北産が準備できませんでした。ごぼうが定番ですが、食感が異なり、簡単に作れるのでお弁当にもぴったりの料理です。」</p>	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

【鶏大根・湘南ゴールド煮】

- ①鶏肉は一口大に切って料理酒につけて臭みをとる。
- ②大根は0.5cm程度の厚さのいちょう切りにする。
- ③だしをとる。
- ④だしにみりん、三温糖を入れ、沸騰させる。
- ⑤鶏肉、大根を入れ、煮る。
- ⑥鶏肉、大根が柔らかくなったらしょうゆとジャムを入れて一煮立ちさせ、味をととのえる。

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
鶏モモ肉	55	105	9.1	7.8	3	12	0.3	0.9	18	0.04	0.06	1	0	0.1
料理酒	2.5	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
だいこん	25	4	0.1	0	6	3	0.1	0.1	0	0	0	2	0.4	0
だし汁(かつお節・昆布)	20	0	0.1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
こいくちしょうゆ	4	3	0.3	0	1	3	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.6
みりん	3	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
三温糖	2	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
湘南ゴールドジャム	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		132	9.6	7.8	11	19	0.5	1.0	18	0.04	0.07	3	0.4	0.7

楽しく、おいしく食べよう！

山北町立川村小学校

ランチメール

きょうのメニュー

令和5年1月23日(月)

ごはん	エネルギー	580kcal
鶏大根・湘南ゴールド煮	たんぱくしつ	25.6g
にんじんとじゃがいものきんぴら	しぼう	18.9g
はくさいのみそしる	カルシウム	303mg
ぎゅうにゅう	しょうもつせんい	4.7g
	しょうえん	1.5g

今日は、「山北デー」です。山北で作られたおいしい食材を多く使っています。味わって食べましょう。

また、主菜と副菜は、夏休みの課題で「かながわ学校給食夢コンテスト」に応募した料理を採用しました。このコンテストは毎年夏に開催されており、入賞すると、応募した料理が県内のスーパーで販売されることもあります。

主菜の「鶏大根・湘南ゴールド煮」は、5年2組[]さんが応募した料理です。鶏肉と、山北産の大根を、湘南ゴールドジャムを入れただし汁で煮た料理です。ほんのり酸味がきいていて、おいしい料理ですね。

副菜の「にんじんとじゃがいものきんぴら」は、5年1組[]さんが応募した料理です。山北産のにんじんとじゃがいもを炒めて作る料理ですが、今日は山北産が準備できませんでした。きんぴらといえばごぼうが定番ですが、食感が異なり、簡単に作られておいしいので、お弁当にもぴったりの料理です。

あさっての給食にも、「かながわ学校給食夢コンテスト」に応募した料理が登場します。お楽しみに！