

(様式3)

令和7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	ホワイトシチュー
使用した地場産食材	牛乳
<ul style="list-style-type: none"> ・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) 	
<ul style="list-style-type: none"> ・小学校栄養教諭、栄養士による指導資料の配付、放送 ・献立表や給食だよりへの掲載 	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①じゃがいもは1cm幅、にんじんは5mm幅のいちょう切り、玉ねぎは1cm幅のくし切り、ほうれん草は食べやすい大きさに切り、下ゆでしておく。
- ②鶏肉は1cm角くらいの大きさに切る。
- ③バターと小麦粉でルウを作っておく。
- ④油を熱し、玉ねぎ、鶏肉、にんじんを入れて炒める。
- ⑤コンソメ、水を入れて煮る。
- ⑥じゃがいもを入れる。
- ⑦じゃがいもに火が通ったらほうれん草、ルウ、牛乳を入れ、牛乳を焦がさないよう軽く煮立たせ塩、こしょうで味を調える。

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー kcal	たんばく質 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
じゃがいも	50	30	0.9	0.1	2	10	0.2	0.1		0.05	0.02	14	4.5	
にんじん	15	5	0.1		4	2			108	0.01	0.01	1	0.4	
玉ねぎ	30	10	0.3		5	3	0.1	0.1		0.01		2	0.4	
鶏もも肉	30	57	5	4.3	2	6	0.2	0.5	12	0.03	0.05	1		0.1
ほうれん草	5	1	0.1		5	3	0.1		22		0.01	1	0.2	
バター	4	28		3.2	1				21					0.1
小麦粉	4	14	0.4	0.1	1	1				0.01			0.1	
食塩	0.5													0.5
こしょう	0.02													
コンソメ	0.5	1												0.2
油	2	18		2										
牛乳	60	39	1.9	2.2	68	6		0.2	23	0.02	0.09	1		0.1
水	20													
合計		203	8.7	12	88	31	0.6	0.9	186	0.1	0.2	20	5.6	1