

(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		鶏肉と大根の甘辛煮													
使用した地場産食材		大根													
・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)															
知的障害教育部門高等部生徒が栽培した大根を使用し、温かい鶏肉と大根の甘辛煮にした。給食当日には、大根の栄養や大根栽培のエピソードをランチタイム通信のせて各クラスへ配付したり、給食室前の食育ボードに掲示したりした。また、ミールラウンド時には大根を持って教室を周り、児童生徒が実際に見たり触ったりした。															
献立名から一品、作り方を紹介															
								作り方・調理のポイント ①野菜の皮をむき、1口大の大きさに切る。 ②ごぼうは他の鍋で下茹でをし、柔らかく煮る。 ③鶏肉を炒め、その他の具材と水を入れて煮込む ④調味料をいれ、味を調える。 ⑤下茹でしたいんげんを最後に加える。							
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	
鶏もも肉	60	114	10.0	8.5	3	13	0.4	1.0	24	0.06	0.09	2	0.0	0.1	
しょうが	1	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
大根	80	12	0.3	0.1	18	8	0.2	0.1	0	0.02	0.01	9	1.0	0.0	
玉ねぎ	40	13	0.4	0.0	7	4	0.1	0.1	0	0.02	0.00	3	0.6	0.0	
ごぼう	15	9	0.3	0.0	5	2	0.1	0.1	0	0.01	0.01	0	0.9	0.0	
にんじん	20	6	0.2	0.0	5	2	0.1	0.1	138	0.01	0.01	1	0.5	0.0	
いんげん	5	1	0.1	0.0	2	3	0.0	0.0	2	0.00	0.01	0	0.1	0.0	
干しいたけ	1	3	0.2	0.0	0	1	0.0	0.0	2	0.00	0.01	0	0.5	0.0	
しょうゆ	3.9	3	0.3	0.0	1	3	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.6	
みりん	1.5	4	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
酒	5	5	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
砂糖	2.4	9	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
和風顆粒だし	0.3	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
油	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合計		197	12	11	41	36	1	1.4	166	0.1	0.2	15	3.6	0.8	