

| 献 立 名                                                                                                                                             |         | 鶏大根煮  |       |      |       |        |     |                                                                                                                                        |       |        |        |       |      |       |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|-------|------|-------|--------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|--------|-------|------|-------|--|
| 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)<br>・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)                                                                    |         |       |       |      |       |        |     |                                                                                                                                        |       |        |        |       |      |       |  |
| 知的障害教育部門中学部生徒が授業の中で栽培した大根を使用し、温かい鶏大根煮にした。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にし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いき、実際にみたり、食後に触ったりした。 |         |       |       |      |       |        |     |                                                                                                                                        |       |        |        |       |      |       |  |
|                                                                                                                                                   |         |       |       |      |       |        |     |                                                                                                                                        |       |        |        |       |      |       |  |
| 献立名から一品、作り方を紹介                                                                                                                                    |         |       |       |      |       |        |     |                                                                                                                                        |       |        |        |       |      |       |  |
|                                                                 |         |       |       |      |       |        |     | <b>作り方・調理のポイント</b><br>①野菜の皮をむき、1口大の大きさに切る。<br>②ごぼうは他の鍋で下茹でをし、柔らかく煮る。<br>③鶏肉を炒め、その他の具材と水を入れて煮込む<br>④調味料をいれ、味を調える。<br>⑤下茹でしたいんげんを最後に加える。 |       |        |        |       |      |       |  |
| 材料名<br>(1人分)                                                                                                                                      | 分量<br>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   | 10.0  | 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                                                                                                                                                | 100     | 15    | 0.4   | 0.1  | 23    | 10     | 0.2 | 0.0                                                                                                                                    | 0     | 0.02   | 0.01   | 11    | 1.3  | 0.0   |  |
| ごぼう                                                                                                                                               | 15      | 9     | 0.3   | 0.0  | 7     | 8      | 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                                                                                                                                    | 0     | 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    | 0.0   | 2.0  | 0     | 0      | 0.0 | 0.0                                                                                                                                    | 0     | 0.00   | 0.00   | 0     | 0.0  | 0.0   |  |
| 合計                                                                                                                                                |         | 187   | 11.5  | 10.6 | 41    | 40     | 0.9 | 1.2                                                                                                                                    | 164   | 0.10   | 0.15   | 14    | 3.3  | 0.8   |  |