

(様式3)

令和3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	ポトフ
使用した地場産食材	三浦大根
<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>作業の授業で、農園芸班の生徒が栽培収穫した三浦大根を給食の献立に取り入れた。 収穫した大根は給食室に納品され、全校で旬の野菜を味わった。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大根と人参はいちょう切りにする。じゃが芋はサイコロ大に、セロリは斜め切り。キャベツは短冊に切る。
- ②かたい野菜から煮ていき、鶏肉を加え煮る。
- ③コンソメを加え、具材が煮えたら、バターを加え、最後に調味料で味を整える。

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	50	100	8.1	7	3	10	0.2	0.8	10	0.04	0.09	2	0	0.08
白ワイン	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
たまねぎ	50	19	0.5	0.1	11	5	0.1	0.1	0	0.02	0.01	4	0.8	0.003
大根	50	9	0.2	0.1	12	5	0.1	0.1	0	0.01	0.01	6	0.7	0.22
にんじん	20	7	0.1	0	5	2	0	0	140	0.01	0.01	1	0.5	0.01
じゃがいも	50	38	0.8	0.1	2	10	0.2	0.1	0	0.05	0.02	18	0.7	0.003
キャベツ	25	6	0.3	0.1	11	4	0.1	0.1	1	0.01	0.01	10	0.5	0.003
セロリ	10	2	0.1	0	4	1	0	0	0	0	0	1	0.2	0.008
塩	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.5
こしょう	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
コンソメ	1	3	0.1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0.11
バター	1.5	11	0	1.2	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0.03
水	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		196	10	8.6	49	37	0.7	1.2	155	0.1	0.2	42	3.4	1