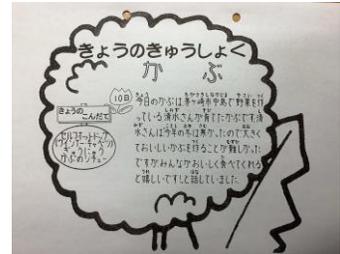


(様式3)

令和5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

<b>献立名</b>	<b>かぶのシチュー</b>
<b>使用した地場産食材</b>	<b>かぶ(市内産)</b>
<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>・基準献立にかぶのシチューを入れ、市役所の担当者が中心となり、市内全校で清水農園さんのかぶを使用しました。          ・事前に市役所担当者が、清水さんからかぶを育てる上で大変だったことなどを聞き、その内容を知らせてくれたため、給食時間に配布するニュースで紹介しました。</p>	



献立名から一品、作り方を紹介

写真

- 作り方・調理のポイント**
- ①玉ねぎをスライス、にんじんをちょう切り、じゃがいもを食べやすい大きさに切る。
  - ②かぶをくし切りにし、しめじは子房に分ける。
  - ③かぶの葉は1cmくらいの長さに切って下茹でし、パセリはみじん切りにする。
  - ④小麦粉とバターでホワイトルウを作る。
  - ⑤鶏肉とベーコンを炒め、玉ねぎを入れて炒める。
  - ⑥にんじんを入れて炒め、材料がかくれるくらいの水を入れて煮る。
  - ⑦じゃがいもを入れ、ある程度やわらかくなったらしめじ、かぶ、調味料を入れる。
  - ⑧牛乳と豆乳を入れ、ルウを入れてしばらく煮る。
  - ⑨味を調べ、クリーム、かぶの葉、パセリを入れる。

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
鶏もも小間	15	17	2.8	0.6	1	3	0.1	0.3	3	0.01	0.1	1	0	0
ベーコン	5	20	0.6	2	0	1	0	0.1	0	0.02	0	2	0	0.1
玉ねぎ	20	7	0.2	0	4	2	0	0	0	0.01	0	2	0.3	0
にんじん	15	6	0.1	0	4	2	0	0	108	0.01	0	1	0.4	0
じゃがいも	25	19	0.4	0	1	5	0.1	0.1	0	0.02	0	9	0.3	0
かぶ	20	4	0.1	0	5	2	0.1	0	0	0.01	0	4	0.3	0
かぶ葉	5	1	0.1	0	13	1	0.1	0	12	0	0	4	0.1	0
しめじ	7	1	0.2	0	0	1	0	0	0	0.01	0	0	0.3	0
パセリ	0.5	0	0	0	1	0	0	0	3	0	0	1	0	0
バター	3	22	0	2.4	0	0	0	0	16	0	0	0	0	0.1
小麦粉	3	11	0.2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0
牛乳	30	20	1	1.1	33	3	0	0.1	11	0.01	0.1	0	0	0
豆乳	10	5	0.4	0.2	2	3	0.1	0	0	0	0	0	0	0
コンソメ	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2
塩	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2
こしょう	0.03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
クリーム	2	9	0	0.9	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		142	6.1	7.2	66	23	0.5	0.6	153	0.1	0.2	24	1.8	0.6