

(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

献立名	鶏肉と大根の煮物
使用した地場産食材	聖護院大根
・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)	
農園芸班の生徒が作業の時間で栽培収穫した聖護院大根を給食の献立に取り入れた。前日に農園芸班の生徒が給食室に納品し、全校で旬の野菜を味わった。 この日は、学校給食週間の2日目でもあり、ランチタイム通信で収穫や納品の様子を紹介した。また、児童生徒昇降口には、聖護院大根の特徴や生育状況を載せたポスターや実物を展示した。	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①大根と人参と里芋は、厚めのいちょう切りにする。
- ②いんげんは、3cmの長さに切る。波型こんにゃくは、1/2に切る。
- ③さつま揚げは、1/6に切る。
- ④野菜と鶏肉はごま油で炒め、水を加えて煮る。
- ⑤途中でさつま揚げを加え、具材に火が通ったら調味し煮ふくめる。

ポイント: 聖護院大根は煮込むと甘く、煮汁も染み込みやすい。

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
鶏肉	60	114	10	8.5	3	13	0.4	1	24	0.06	0.09	2	0	0.1
酒	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
聖護院大根	80	12	0.3	0.1	18	8	0.2	0.1	0	0.02	0.008	9	1	0
人参	30	9	0.2	0	8	3	0.1	0.1	207	0.02	0.018	2	0.7	0
里芋	20	11	0.3	0	2	4	0.1	0.1	0	0.01	0.004	1	0.5	0
さやいんげん	10	2	0.2	0	5	2	0.1	0	5	0.01	0.011	1	0.2	0
さつまあげ	25	34	3.1	0.9	15	4	0.2	0.1	0	0.01	0.025	0	0	0.5
こんにゃく	15	1	0	0	10	1	0.1	0	0	0	0	0	0.5	0
ごま油	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうゆ	6	5	0.5	0	2	4	0.1	0.1	0	0	0.01	0	0	0.9
三温糖	2	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
みりん	2.5	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
和風だし	1.2	3	0.3	0	1	0	0	0	0	0	0.002	0	0	0.5
水	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		225	15	12	64	39	1.3	1.5	236	0.1	0.2	15	2.9	2