

(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		座間産野菜をたっぷり使った炒り鶏													
使用した地場産食材		大根、ごぼう、にんじん													
・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)		朝の職員打ち合わせに記入し、担任へ周知。そこから、児童生徒の給食時間中の会話や、指導に使用してもらっている。													
献立名から一品、作り方を紹介		作り方・調理のポイント 本校では、にんじんや大根、ごぼうなどスチコンで下処理の茹でを行ってから、炒めて煮含めている。													
写真															
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		40	6.9	7.6	3	6	0.4	0.7	19	0.03	0.09	0	0		
大根		50	0.3	0.1	12	5	0.1	0.1	0	0.01	0.01	6	0.7		
ごぼう		20	0.4	0	9	11	0.1	0.2	0	0.01	0.01	1	1.1		
にんじん		30	0.2	0.1	8	3	0.1	0.1	216	0.02	0.02	2	0.8		
たけのこ		25	0.5	0.1	3	1	0.1	0	0	0	0.01	0	0.6		
れんこん		25	0.5	0	5	4	0.1	0.1	0	0.03	0	12	0.5		
つきこん		30	0	0	13	1	0.1	0	0	0	0	0	0.7		
生揚げ		30	3.2	3.4	72	17	0.8	0.3	0	0.02	0.01	0	0.2		
干し椎茸		1.5	0.3	0.1	0	2	0	0	0	0.01	0.02	0	0.6		
いんげん		10	0.2	0	6	2	0.1	0	5	0.01	0.01	1	0.3		
サラダ油		1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0			
三温糖		2	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
料理酒		2	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
本みりん		3	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			0.9	
ごま油		1	0	1	0	0	0	0	0	0	0				
		277	13	13	133	56	2	1.6	240	0.1	0.2	22	5.5	0.9	