

(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	ポトフ
使用した地場産食材	豚肉、だいこん

・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)

本校では5つの作業ユニットがあり、その中のグリーンサービスユニットの生徒が校内の畑で今年度はだいこんを栽培した。栽培しただいこんは生徒が収穫し、検品や計量を行ってから給食室に納品してもらった。その後給食室で調理をし、あたたかいポトフにした。使用しただいこんについてランチタイム通信にまとめ、各クラスへ配付したり、ミールラウンドの際に調理の様子を写真で見せながら説明したりした。

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①野菜の皮をむき、1口大の大きさに切る。
- ②肉と野菜を炒め火が通ったら、水を加えて煮る。
- ③調味料をいれ、味を調える。

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
豚もも角切り	50	86	10.3	5.1	2	12	0.4	1	2	0.45	0.105	1	0	0.1
じゃがいも	50	30	0.9	0.1	2	10	0.2	0.1	0	0.05	0.015	14	4.5	0
だいこん	35	5	0.1	0	8	4	0.1	0	0	0.01	0.004	4	5	0
はくさい	30	4	0.3	0	13	3	0.1	0.1	3	0	0.003	3	4	0
たまねぎ	25	8	0.3	0	4	2	0.1	0.1	0	0.01	0.003	2	4	0
にんじん	20	6	0.2	0	5	2	0	0	138	0.01	0.0012	1	5	0
セロリー	10	1	0	0	4	1	0	0	0	0	0.003	1	2	0
コンソメ	0.8	2	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0.001	0	0	0.3
食塩	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.3
こしょう	0.03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
バター	1.5	11	0	1.2	0	0	0	0	8	0	0	0	0	0
合計		153	12	6.4	38	34	0.9	1.3	151	0.5	0.1	26	25	0.7