

(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	(R3/5/24) ピザトースト 座間大根のポトフ ぶどうゼリー 牛乳
使用した地場産食材	大根・ブロッコリー(ポトフ)
<ul style="list-style-type: none"> ・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) 	
<ul style="list-style-type: none"> ・献立を活用した指導方法(放送、資料配付等) ・本校HP今日の給食にて写真掲載とともに地場野菜使用について紹介した 	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

座間大根のポトフ

大根とブロッコリーを下茹で
 油で鶏肉と玉葱・セロリ・人参を炒め、水と大根を加えて煮る
 人参が煮えたら調味しじゃが芋を加えてさらに煮る
 芋が煮えたらブロッコリーを加えてひと煮
 味を整えて完成

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
大根	30	5	0.2	0	7	3	0.1	0.1	0	0.01	0	4	0.4	0
ブロッコリー	20	7	1.1	0.1	10	6	0.3	0.2	15	0.03	0.05	28	1	0
油	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
若鶏モモ肉皮なし	40	45	7.6	2	2	10	0.2	0.7	6	0.05	0.08	1	0	0.1
玉葱	40	13	0.4	0	7	4	0.1	0.1	0	0.02	0	3	0.6	0
セロリ	10	1	0	0	4	1	0	0	0	0	0	1	0.2	0
人参	15	5	0.1	0	4	2	0	0	108	0.01	0.01	1	0.4	0
じゃが芋	30	18	0.5	0	1	6	0.1	0.1	0	0.03	0.01	8	2.7	0
水	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
コンソメ	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.4
食塩	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
パセリ	1	0	0	0	3	0	0.1	0	6	0	0	1	0.1	0
合計		105	9.9	3.1	38	32	0.9	1.2	135	0.2	0.2	47	5.4	1