

(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		弥一芋と鶏肉の吹き寄せ煮												
使用した地場産食材		開成弥一芋												
・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) 地産地消や、町内産の特産品「弥一芋」について、視聴覚委員が給食時間に校内放送。														
献立名から一品、作り方を紹介														
		作り方・調理のポイント  ①鶏肉を炒める ②人参、たけのこ、こんにゃく、弥一芋(里芋)、調味料、水を加え煮る ③混ぜ、ふたをし煮るを繰り返し、炊くように煮る。 ④がんとを加え、煮含める。 ⑤いんげんを加える												
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 μgRE	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 g
弥一芋(里芋)	45	24	0.7	0	5	9	0.2	0.1	0	0.01	0.01	3	1	0
鶏モモ こま切れ	28	32	5.3	1.4	1	7	0.2	0.5	4	0.05	0.05	1	0	0.1
油	2	20	0	2.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
がんとどき	12	22	1.4	1.7	14	10	0.2	0.1	7	0	0	0	0.1	0.1
板こんにゃく	28	1	0.1	0	12	1	0.1	0	0	0	0	0	0.6	0
人参	20	7	0.3	0	6	2	0	0	144	0.01	0.01	1	0.6	0
たけのこ(水煮)	12	3	0.1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0.3	0
さやいんげん	6	2	0	0	3	1	0	0	3	0.01	0.01	0	0.2	0
みりん	4	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
砂糖	5.5	22	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうゆ	5.5	4	0.4	0	2	4	0.1	0	0	0.01	0.01	0	0	0.8
だしの素	0.55	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
水	13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		147	8.7	5.3	45	34	0.8	0.7	158	0.1	0.1	5	2.8	1