

(様式3)

令和6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	麦ごはん ジャがいもと鶏肉の甘辛炒め ピリ辛ナムル 生姜の根菜汁 牛乳
使用した地場産食材	米・牛乳(神奈川県産) / ジャが芋・ほうれん草・にんじん・大根(川崎市内産)

・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)

【パクパクイズ】より(給食時間や学活で実施)
 献立コンクール市長賞受賞献立です。
 この献立を作成した東高津中学校の2年生の生徒は、
 「バランスのとれた、未来の健康を守る献立を意識して考えた。また、和風の献立に韓国のナムルを取り入れることで、多文化を尊重している。地元でとれた野菜を使うことで地産地消になり、地元を大切にすることができる。」といった思いを献立に込めて考案してくれました。

この日は、東橘中学校の生徒が収穫したジャが芋を使用しました。

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

【ジャがいもと鶏肉の甘辛炒め】

〈作り方〉

- ①とり肉は、すりおろしたにんにく、しょうゆ、酒で下味をつける。ジャがいもは下茹でする。たまねぎは縦半分に分けて、0.5cm幅の薄切りにする。
- ②鍋に油を熱し、とり肉をよく炒め、たまねぎを入れて炒め合わせる。水分が出たら取り除く。
- ③塩、こしょう、砂糖、しょうゆで調味する。
- ④ジャが芋を加え、味を含ませる。
- ⑤全体に味が浸みたら、下茹でしたえだ豆を加えて仕上げる。

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー kcal	たんばく質 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
米白絞油	0.5	5	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
とり肉(皮なし・もも・むね)	40	49	8.5	1.4	2	11	0.2	0.5	5	0.04	0.06	1	0	0.1
とり肉(皮つき・もも・むね)	40	70	7.6	4	2	10	0.2	0.4	12	0.04	0.05	1	0	0.1
にんにく	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうゆ	0.6	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1
酒	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
たまねぎ	20	7	0.2	0	3	2	0.1	0	0	0.01	0	1	0.3	0
粗塩	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1
こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
砂糖	2.5	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうゆ	4.8	4	0.4	0	1	3	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.7
ジャがいも	50	38	0.9	0.1	2	10	0.2	0.1	0	0.05	0.02	14	4.5	0
むき枝豆(冷凍)	5	7	0.6	0.3	4	4	0.1	0.1	1	0.01	0.01	1	0.2	0
合計		191	18	6.3	14	40	0.9	1.1	18	0.15	0.15	18	5	1.1