

| 献立名                                                                                                                                                        |         | 鶏肉と大根の煮物                                                                                                                                                                                           |       |     |       |        |     |     |       |        |        |       |      |       |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|-------|--------|-----|-----|-------|--------|--------|-------|------|-------|--|
| 使用した地場産食材                                                                                                                                                  |         | 大根                                                                                                                                                                                                 |       |     |       |        |     |     |       |        |        |       |      |       |  |
| ・献立を活用した指導方法(放送、資料配付等)<br>・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)                                                                             |         |                                                                                                                                                                                                    |       |     |       |        |     |     |       |        |        |       |      |       |  |
| 農園芸班の生徒が作業の授業で栽培収穫した大根を給食の献立に取り入れた。前日に農園芸班の生徒が給食室に納品し、全校で旬の野菜を味わった。<br>この日は、学校給食週間の2日目でもあり、ランチタイム通信で収穫や納品の様子を紹介した。また、児童生徒昇降口には、大根の特徴や生育状況を載せたポスターや実物を展示した。 |         |                                                                                                                                                                                                    |       |     |       |        |     |     |       |        |        |       |      |       |  |
| 献立名から一品、作り方を紹介                                                                                                                                             |         |                                                                                                                                                                                                    |       |     |       |        |     |     |       |        |        |       |      |       |  |
|                                                                          |         | 作り方・調理のポイント<br><br>①大根と人参と里芋は、厚めのいちょう切りにする。<br>②いんげんは、3cmの長さに切る。波型こんにゃくは、1/2に切る。<br>③さつま揚げは、1/6に切る。<br>④野菜と鶏肉はごま油で炒め、水を加えて煮る。<br>⑤途中でさつま揚げを加え、具材に火が通ったら調味し煮ふくめる。<br><br>ポイント:大根は煮込むと甘く、煮汁も染み込みやすい。 |       |     |       |        |     |     |       |        |        |       |      |       |  |
| 材料名<br>(1人分)                                                                                                                                               | 分量<br>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     |  |
| 鶏肉                                                                                                                                                         | 60      | 114                                                                                                                                                                                                | 10    | 8.5 | 3     | 13     | 0.4 | 1   | 24    | 0.06   | 0.09   | 2     | 0    | 0.1   |  |
| 酒                                                                                                                                                          | 2       | 2                                                                                                                                                                                                  | 0     | 0   | 0     | 0      | 0   | 0   | 0     | 0      | 0      | 0     | 0    | 0     |  |
| 大根                                                                                                                                                         | 80      | 12                                                                                                                                                                                                 | 0.3   | 0.1 | 18    | 8      | 0.2 | 0.1 | 0     | 0.02   | 0.008  | 9     | 1    | 0     |  |
| 人参                                                                                                                                                         | 30      | 9                                                                                                                                                                                                  | 0.2   | 0   | 8     | 3      | 0.1 | 0.1 | 207   | 0.02   | 0.018  | 2     | 0.7  | 0     |  |
| 里芋                                                                                                                                                         | 20      | 11                                                                                                                                                                                                 | 0.3   | 0   | 2     | 4      | 0.1 | 0.1 | 0     | 0.01   | 0.004  | 1     | 0.5  | 0     |  |
| さやいんげん                                                                                                                                                     | 10      | 2                                                                                                                                                                                                  | 0.2   | 0   | 5     | 2      | 0.1 | 0   | 5     | 0.01   | 0.011  | 1     | 0.2  | 0     |  |
| さつまあげ                                                                                                                                                      | 25      | 34                                                                                                                                                                                                 | 3.1   | 0.9 | 15    | 4      | 0.2 | 0.1 | 0     | 0.01   | 0.025  | 0     | 0    | 0.5   |  |
| こんにゃく                                                                                                                                                      | 15      | 1                                                                                                                                                                                                  | 0     | 0   | 10    | 1      | 0.1 | 0   | 0     | 0      | 0      | 0     | 0.5  | 0     |  |
| ごま油                                                                                                                                                        | 2       | 18                                                                                                                                                                                                 | 0     | 2   | 0     | 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     | 0    | 0.9   |  |
| 三温糖                                                                                                                                                        | 2       | 8                                                                                                                                                                                                  | 0     | 0   | 0     | 0      | 0   | 0   | 0     | 0      | 0      | 0     | 0    | 0     |  |
| みりん                                                                                                                                                        | 2.5     | 6                                                                                                                                                                                                  | 0     | 0   | 0     | 0      | 0   | 0   | 0     | 0      | 0      | 0     | 0    | 0     |  |
| 和風だし                                                                                                                                                       | 1.2     | 3                                                                                                                                                                                                  | 0.3   | 0   | 1     | 0      | 0   | 0   | 0     | 0      | 0.002  | 0     | 0    | 0.5   |  |
| 水                                                                                                                                                          | 50      | 0                                                                                                                                                                                                  | 0     | 0   | 0     | 0      | 0   | 0   | 0     | 0      | 0      | 0     | 0    | 0     |  |
| 合計                                                                                                                                                         |         | 225                                                                                                                                                                                                | 15    | 12  | 64    | 39     | 1.3 | 1.5 | 236   | 0.1    | 0.2    | 15    | 2.9  | 2     |  |