

(様式3)

令和4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	夏野菜のカレー
使用した地場産食材	県産豚肉・市内産トマト・市内産なす・市内産かぼちゃ
・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)	
・献立を活用した指導方法：家庭配布献立表、給食ひとくちメモ、SNS ・授業・学校行事・講演等：無	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

■ごはん

- ①米と麦を合わせ、30分以上浸水させてザルにあげる。
- ②湯を沸かし、米・油・酒を入れて炊きあげる。

■カレー

- ①材料を切る。
- ②カレールウを作る。
- ③にんにく・しょうが・肉・たまねぎをよく炒め、にんじんを加え炒める。水とベイリーフを入れ、あくを取りながら煮る。かぼちゃ・なす・トマトも加え煮込む。
- ④調味料を入れて煮込み、ベイリーフを取り出しルウを入れ、さらに煮る。

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 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
豚肉	40.0	73	8.0	4.7	20	2	9	0.2	0.9	2	0.33	0.09	0	0
にんじん	11.7	4	0.1	0.0	4	3	1	0.0	0.0	81	0.01	0.01	1	0.3
たまねぎ	32.9	11	0.3	0.0	1	6	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	2	0.5
にんにく	0.1	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
しょうが	0.2	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
かぼちゃ	22.5	18	0.4	0.1	0	3	6	0.1	0.1	74	0.02	0.02	10	0.8
なす	16.2	3	0.2	0.0	0	3	3	0.0	0.0	1	0.01	0.01	1	0.4
トマト	17.5	3	0.1	0.0	1	1	2	0.0	0.0	8	0.01	0.00	3	0.2
油	6.0	53	0.0	6.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
小麦粉	5.0	17	0.4	0.1	0	1	1	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1
カレー粉	1.0	3	0.1	0.1	0	5	2	0.3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.4
塩・濃縮スープ	2.8	1	0.1	0.1	295	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
トマトケチャップ	4.0	4	0.1	0.0	48	1	1	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1
しょうゆ	2.5	2	0.2	0.0	143	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
合計		192	10.0	11.1	512	26	30	0.7	1.1	168	0.40	0.13	17	2.8