

(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		【ふじさわランチ】 大根カレーライス・ブロッコリーのゆずしょうゆあえ・牛乳														
使用した地場産食材		米(藤沢市産)・大根(藤沢市産)・ブロッコリー(藤沢市産)														
<p>・献立を活用した指導方法(放送、資料配付等)</p> <p>・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)</p> <p>藤沢市全校で実施の献立。 3年児童対象に「地産地消のよいところを考えよう」という地産地消と給食を関連させた授業を、この献立の2,3週間前の同月におこなった。ふじさわランチ・かながわランチと、藤沢市でとれる農作物や農家さんの写真等をパワーポイントで見せながら紹介した。その中で、今度ふじさわランチで藤沢市産の大根・ブロッコリーを使った献立が出るということをアピールし、児童が給食を食べる際に地産地消を意識できるように働きかけた。 全児童に対しては、当日のお便りで、藤沢市内でとれた食材を使っていること、地産地消の良さについてを伝えた。</p>																
献立名から一品、作り方を紹介																
					<p>作り方・調理のポイント ＜大根カレー＞</p> <p>①カレールウを作る。 ②油でにんにく・しょうがを炒め、豚肉も炒める。 ③たまねぎ・にんじん・だいこん・エリンギを順に炒め、ガラでとったスープを加えて煮る。 ④チーズ・調味料を加え煮る。 ⑤カレールウを加え、仕上げる。</p>											
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		
サラダ油		0.5	5	0.0	0.5	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
にんにく		0.3	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
しょうが		0.5	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
豚ももこま肉		20	45	3.9	3.0	1	4	0.1	0.4	1	0.18	0.04	0	0.0	0.0	
たまねぎ		40	15	0.4	0.0	8	4	0.1	0.1	0	0.01	0.00	3	0.6	0.0	
にんじん		10	4	0.1	0.0	3	1	0.0	0.0	69	0.01	0.01	1	0.2	0.0	
だいこん		65	12	0.3	0.1	15	7	0.1	0.1	0	0.01	0.01	7	0.8	0.0	
エリンギ		15	3	0.4	0.1	0	2	0.0	0.1	0	0.02	0.03	0	0.5	0.0	
塩		0.85	0	0.0	0.0	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.8	
ダイスチーズ		5	17	1.1	1.3	32	1	0.0	0.2	13	0.00	0.02	0	0.0	0.1	
油		2	18	0.0	2.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
バター		3	22	0.0	2.4	0	0	0.0	0.0	16	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
小麦粉		6	22	0.5	0.1	1	1	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0	
カレー粉		0.7	3	0.1	0.1	4	2	0.2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0	
しょうゆ		2	1	0.2	0.0	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
ウスターソース		2	2	0.0	0.0	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	
ケチャップ		3	4	0.0	0.0	0	1	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.1	
豚カラ		3	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
水分		40	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
合計		173	7.0	9.6	66	25	0.5	0.9	100	0.2	0.1	11	2.7	1.6		