

(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	夏野菜のカレーライス
使用した地場産食材	米、トマト、なす、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)	
配付献立表、Twitterにてお知らせした。	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ・肉、野菜を順に炒め、水を加えて煮込む
- ・調味料を加え煮込む

材料名 (1人分)	分量 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	
米	80	274	4.9	0.7	4	18	0.6	1.1	0	0.06	0.02	0	0.4	0	
米粒麦	8	27	0.6	0.2	1	2	0.1	0.1	0	0.02	0	0	0.7	0	
牛ひき肉	24	60	4.1	5.1	1	4	0.6	1.2	3	0.02	0.05	0	0	0	
豚ひき肉	16	33	2.8	2.8	1	3	0.2	0.4	1	0.11	0.04	0	0	0	
たまねぎ	35	12	0.4	0	6	3	0.1	0.1	0	0.01	0	2	0.5	0	
にんじん	14	4	0.1	0	4	1	0	0	97	0.01	0.01	1	0.3	0	
ピーマン	18	4	0.2	0	2	2	0	0	6	0.01	0.01	14	0.4	0	
トマト	20	4	0.1	0	1	2	0.1	0	9	0.01	0	3	0.2	0	
なす	27	5	0.3	0	5	5	0.2	0.1	2	0.01	0.01	1	0.6	0	
かぼちゃ	45	35	0.9	0.1	7	11	0	0.1	149	0.03	0.04	19	1.6	0	
にんにく	1	1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0	
しょうが	1.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
サラダ油	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
カレールウ	19	90	1.2	6.5	17	6	0.7	0.1	1	0.02	0.01	0	1.2	2	
ケチャップ	1.5	2	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	
ウスターソース	1.5	2	0.1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0.1	
コンソメ無塩	0.5	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
水	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合計		564	16	16	50	58	2.6	3.2	269	0.3	0.2	40	6	2.1	