

(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	大根カレー
使用した地場産食材	にんじん、だいこん

- ・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)

・クラス配付しているもりつけ表と給食時間の校内放送で、児童に向け、かながわ産品学校給食デーの紹介と当日の献立内容についてお知らせをした

・学校HPに当日の給食写真をアップする際に、かながわ産品学校給食デーについて取り上げ紹介した

・PTA広報で給食を取り上げてもらった際に、大根カレーのレシピを家庭にお知らせした

(当日の献立は、副菜の和え物に使用したキャベツとにんじんも地場産物を使用した。デザートのみかんゼリーも神奈川県産のみかんを使用し作られたものです。)

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

(作り方)ごはんは、精白米に米粒麦を混ぜて炊飯する。小麦粉、サラダ油を加熱してルーを練り、仕上げ間際にカレー粉を合わせ、手作りルーを作っておく。サラダ油で、にんじん、だいこん等の野菜と豚肉を炒め、水と調味料を加え、具材に火が通るまで煮る。作っておいたルーを合わせ仕上げる。

(ポイント)大根は存在感が出るよう少し厚めに切り、やわらかく味が染みやすいよう煮て仕上げた。食感のアクセントに、エリンギも加えている。きのこが苦手な児童もいる為、こちらは小さめに切るようにした。また、食物繊維の為に、ごはんには麦を混ぜ、カレーにはおからパウダーを加えている。厚木市ではカレーの時には、毎回手作りのルーを作っている。

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
精白米	70	251	4.3	0.6	4	16	0.6	1	0	0.06	0.01	0	0.4	0
米粒麦	10	34	0.7	0.2	2	3	0.1	0.1	0	0.02	0.01	0	0.9	0
サラダ油	3.5	32	0	3.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
小麦粉	5.5	20	0.5	0.1	1	1	0	0	0	0.01	0	0	0.1	0
カレー粉	0.4	2	0.1	0	2	1	0.1	0	0	0	0	0	0.1	0
サラダ油	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
根しょうが	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
にんにく	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
たまねぎ	60	22	0.6	0.1	13	5	0.1	0.1	0	0.02	0.01	5	1	0
豚肉(肩ロース)	30	76	5.1	5.8	1	5	0.2	0.8	2	0.19	0.07	1	0	0
にんじん	15	6	0.1	0	4	2	0	0	108	0.01	0.01	1	0.4	0
だいこん	40	7	0.2	0	10	4	0.1	0.1	0	0.01	0	5	0.6	0
エリンギ	7	1	0.2	0	0	1	0	0	0	0.01	0.02	0	0.2	0
スープの素	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2
塩	0.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.7
トマトケチャップ	3.5	4	0	0	0	1	0	0	3	0	0	0	0	0.1
中濃ソース	6	8	0	0	4	1	0.1	0	0	0	0	0	0.1	0.3
おからパウダー	1.3	5	0.3	0.2	4	2	0.1	0	0	0.01	0	0	0.6	0
合計		480	12	12	45	42	1.4	2.1	113	0.3	0.1	12	4.4	1.3