

(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	牛乳、まさカレー風カレー(麦ごはん)、大根サラダ、みかん
使用した地場産食材	牛乳、豚肉、牛肉、人参、玉ねぎ、大根、きゅうり、みかん

- ・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)

・献立を活用した指導方法(お昼の放送委員会による放送、栄養士からひとことの配布)

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ① ごぼうを輪切り、じゃがいも・人参をいちょう切り、玉葱はくし切りにする。
- ② 釜に油をひき、にんにく・しょうがを入れ炒めてから牛・豚小間肉を入れる。ごぼう・人参・玉葱・じゃが芋の順で炒め、水を入れて煮込む。あくとりをしっかりとる。
- ③ カレー粉、カレールーはお湯でとき、ダマにならないようにする。
- ④ ②が煮えたら③を入れ、ソース・トマトケチャップ・コンソメで味を調える。

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー kcal	たんばく質 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
じゃがいも	50	38	0.9	0.1	2	10	0.2	0.1	Tr	0.05	0.02	14	4.5	0.0
ごぼう	15	10	0.3	0.0	7	8	0.1	0.1	Tr	0.01	0.01	1	0.9	0.0
玉葱	50	18	0.5	0.1	9	5	0.2	0.1	(Tr)	0.02	0.01	4	0.8	0.0
にんにく	0.8	1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	Tr	0.00	0.00	0	-	0.0
しょうが	0.8	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0
豚ばら肉	30	119	4.3	10.6	1	5	0.2	0.5	3	0.15	0.04	0	0.2	0.0
人参	20	8	0.1	0.0	6	2	0.0	0.0	144	0.01	0.01	1	0.6	0.0
炒め油	0.5	5	0.0	0.5	Tr	0	0.0	Tr	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
牛小間肉	20	53	3.6	4.0	1	4	0.2	0.7	0	0.02	0.04	0	0.0	0.0
カレー粉	1	4	0.1	0.1	5	2	0.3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.4	0.0
カレールー	15	77	1.0	5.1	14	5	0.5	0.1	1	0.01	0.01	0	1.0	1.5
ソース	3	4	0.0	0.0	2	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
トマトケチャップ	6	7	0.1	0.0	1	1	0.0	0.0	3	0.00	0.00	1	0.1	0.2
こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0.0	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	Tr	0.2
コンソメ	1	2	0.1	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
ごはん	100	168	2.5	0.3	3	7	0.1	0.6	0	0.02	0.01	0	1.5	0.0
大麦	10	34	1.0	0.2	2	5	0.1	0.1	0	0.02	0.01	0	1.0	0.0
合計		549.3	15	21	52	54	2	2.3	151	0.3	0.2	21	11	2.5