

(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

<b>献立名</b>	<b>だいこんカレーライス</b>
<b>使用した地場産食材</b>	<b>豚肉、だいこん、にんじん、米</b>
<p>・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)</p>	
<p>&lt;給食メール&gt;          今日のお話は「中井町産献立」についてです。今日の給食は中井町のだいこんとにんじんを使った「だいこんカレー」です。だいこんを42kg、にんじんを15kg使いました。じゃが芋を使っていないので、いつも食べているカレーよりあっさりした仕上がりになっています。中井町のだいこんとにんじんをよく味わいながら食べましょう。</p>	

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**

- ①玉ねぎは薄切り、にんじん、だいこんはいちょう切りにする。
- ②サラダ油でにんにく、豚肉を炒める。
- ③玉ねぎ、にんじんを加え炒め、水を入れて煮る。
- ④冷凍ソニオン、だいこんを入れる。
- ⑤野菜が煮えたら調味料入れて、しばらく煮込む。

**調理のポイント**

- ・だいこんは1センチ厚さのいちょう切りにして、だいこんの食感が残るように加熱する。
- ・玉ねぎは薄切りにして、甘みが出るようによく炒める。
- ・カレールーを入れたら焦げないように火加減に注意し、煮込む。

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
米	80	285	4.9	0.7	4	18	0.6	1.1		0.06	0.02		0.4	
サラダ油	0.5	5		0.5										
にんにく	0.7	1												
豚肉	30	71	5.5	5	1	6	0.2	0.7	2	0.22	0.06			
玉ねぎ	40	15	0.4		8	4	0.1	0.1		0.01		3	0.6	
にんじん	20	7	0.1		6	2			300	0.01	0.01	1	0.5	
だいこん	50	9	0.3	0.1	12	5	0.1	0.1		0.01	0.01	6	0.7	
冷凍ソニオン	20	36	0.7	1.3	14	6	0.1	0.1		0.02	0.01	5	1.1	
中濃ソース	3	4			2	1			1					0.2
トマトケチャップ	2	2							1					0.1
りんごソース	10	7			1	1							0.2	
赤ワイン	3	2												
しょうゆ	1	1	0.1			1								0.1
カレールー	13	66	0.7	4	5	3	0.1			0.01	0.01		0.5	1.1
合計		511	13	12	53	47	1.2	2.1	304	0.3	0.1	15	4	1.5