

(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	冬野菜カレー
使用した地場産食材	豚肉、さといも
<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>本校では5つの作業ユニットがあり、その中のグリーンサービスユニットの生徒が近隣農家の畑で、野菜の収穫を手伝っています。 今回は旬のさといもを生徒が収穫し、検品や計量を行ってから給食室に納品しました。収穫から納品までの様子をランチタイム通信にまとめ、当日の給食時間に各クラスへ配付しました。また、本校のホームページの「今日の給食」でも紹介しました。</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</p> <ol style="list-style-type: none"> ①にんじん、さといも、たまねぎ、れんこんは一口大に切る ②さといもをスチームコンベクションオープンで蒸す ③鍋に油を入れ、豚肉、にんじん、たまねぎ、れんこん、しょうが、にんにくを炒める ④水、コンソメをいれて煮込む ⑤さといも入れる ⑥野菜が柔らかくなったらカレールウ、中濃ソース、チャツネを加え煮込む ⑦最後にグリーンピースを入れる
--	---

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	100	342	6.1	1	5	23	0.8	1.4	0	0.08	0.02	0	0.5	0
豚もも肉	40	68	8.2	4.1	2	10	0.3	0.8	2	0.36	0.08	0	0	0
さといも	50	27	0.8	0.1	5	10	0.3	0.2	0	0.04	0.01	3	1.2	0
にんじん	25	8	0.2	0	7	2	0.1	0.1	173	0.02	0.02	2	0.6	0
たまねぎ	40	13	0.4	0	7	4	0.1	0.1	0	0.02	0	3	0.6	0
れんこん	20	13	0.4	0	4	3	0.1	0.1	0	0.02	0	10	0.4	0
しょうが	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
にんにく	0.5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
グリーンピース	5	4	0.3	0	1	2	0.1	0.1	2	0.02	0.01	1	0.4	0
カレールウ	15	71	1	5.1	14	5	0.5	0.1	1	0.01	0.01	0	1	1.6
中濃ソース	2	3	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1
チャツネ	2	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
カレー粉	0.2	1	0	0	1	0	0.1	0	0	0	0.01	0	0.1	0
油	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
コンソメ	0.5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2
合計		566	17	11	47	59	2.4	2.9	178	0.6	0.2	19	4.8	1.9