


(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>冬野菜カレー</b>  |
| <b>使用した地場産食材</b>  | <b>豚肉、さといも</b> |
| <p>・献立を活用した指導方法(放送、資料配付等)<br/>                 ・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。<br/>                 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><b>作り方・調理のポイント</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①にんじん、さといも、たまねぎ、れんこんは一口大に切る</li> <li>②さといもをスチームコンベクションオープンで蒸す</li> <li>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</li> <li>④水、コンソメをいれて煮込む</li> <li>⑤さといも入れる</li> <li>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</li> <li>⑦最後にグリーンピースを入れる</li> </ol> |
|--|---|

| 材料名<br>(1人分) | 分量<br>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     |
| 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   |