

(様式3)

令和7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	夏野菜のカレーライス
使用した地場産食材	豚肉・なす・ズッキーニ
<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>朝、職員に周知し、地場産物についての資料やクイズをクラスに配付し、朝の会や給食時間で活用した。</p>	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①ご飯は麦を入れて炊く。(水分量は多め)
- ②玉ねぎとじゃがいもは一口大、なすとズッキーニは半月に切る。
- ③ホールトマトはつぶしておく。
- ④鍋に油を熱し、玉ねぎとおろしにんにくと生姜を炒めしんなりしたら、豚肉を加え、色が変わるまで炒める。
- ⑤にんじんを加え、かぶるくらいの水分を入れて煮る
- ⑥野菜がやわらかくなってきたら、ホールトマト、じゃがいも、ズッキーニ、なすを入れてさらに煮る。
- ⑦野菜が煮えたら、ルウと調味料を加え、弱火でとろみがでるまで煮る
- ⑧器にごはんを盛り、カレーをかけて出来上がり。

材料名 (1人分)	分量 g	栄養成分												
		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	302	4.9	0.7	4	18	0.6	1.1		0.06	0.02		0.4	
麦(強化)	5	17	0.4	0.1	1	1	0.1	0.1		0.06	0.03		0.4	
豚肉	40	68	8.2	4.1	2	0.3	10	0.8	2	0.36	0.08			
しょうが	0.3													
にんにく	0.3													
玉ねぎ	40	13	0.4		7	4	0.1	0.1		0.02		3	0.6	
にんじん	10	3	0.1		3	1			69	0.01	0.01	1	0.2	
じゃがいも	15	9	0.3		1	3	0.1			0.01	0.01	4	1.3	
なす	15	3	0.2		3	2			1	0.01	0.01		0.3	
ズッキーニ	20	3	0.3		5	5	0.1	0.1	5	0.01	0.01	4	0.3	
ホールトマト	14	3	0.1		1	2	0.1		7	0.01		1	0.2	
ソニオン(炒め玉ねぎ)	20	36	0.7	1.4	14	6	0.1	0.1		0.02	0.01	5	1	
植物油	1	9		1										
カレールウ	18	85	1.2	6.1	16	6	0.6	0.1	1	0.02	0.01		1.2	1.9
赤ワイン	2.5	2												
中濃ソース	1	1			1									0.1
しょうゆ	1	1	0.1											0.1
合計		555	17	13	58	48	12	2.4	85	0.6	0.2	18	5.9	2.1