

(様式3)

令和2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>夏野菜カレー</b>
<b>使用した地場産食材</b>	<b>米、なす、玉ねぎ</b>
・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)	
○児童生徒へは、かながわ産品紹介資料の配付と食堂前の掲示板にて紹介。 ○保護者へは、配付献立と本校ホームページにて情報発信。	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ・ごはんを炊いておく。
- ・材料を食べやすい大きさに切る。
- ・肉、野菜を順に炒める。
- ・水を加えて、煮込む。
- ・火を止めてカレールーを加え、混ぜながら煮込む。
- ・他の調味料も加えてさらに煮込み、味をととのえる。
- ・お皿にごはんを盛り、カレーをかける。

トマトがおいしい時期には生のトマトをカットして加えてもおいしいです。

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー kcal	蛋白質 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 μgRE	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	88	313	5.4	0.8	4	1.2	0.7	20	0	0.07	0.02	0	0.4	0
精麦	5	17	0.4	0.1	1	0.1	0.1	1	0	0.01	0	0	0.4	0
豚もも肉	30	55	6.2	3.1	1	0.6	0.2	7	1	0.27	0.06	0	0	0
赤ワイン	1	1	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
しょうが	0.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
玉ねぎ	50	19	0.5	0.1	11	0.1	0.1	5	0	0.02	0.01	4	0.8	0
にんじん	10	4	0.1	0	3	0	0	1	70	0	0	0	0.3	0
ホールトマト	15	3	0.1	0	1	0	0.1	2	14	0.01	0	2	0.2	0.1
ズッキーニ	10	2	0.1	0	2	0	0	0	0	0	0	4		0
なす	20	4	0.2	0	4	0	0.1	3	3	0.01	0.01	1	0.4	0
かぼちゃ	30	27	0.6	0.1	5	0.1	0.2	8	198	0.02	0.03	13	1.1	0
植物油	1.5	14	0	1.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
カレールー	15	77	0.9	5.2	13	0.1	0.6	5	2	0.01	0.01	0	0.6	1.6
ケチャップ	1.5	2	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0.1
ウスター	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1
食塩	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1
こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
水	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		540	15	11	46	2.2	2.1	52	290	0.4	0.1	24	4.2	2