

(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

| | |
|--|--------------------------|
| 献立名 | 冬野菜カレー、牛乳、パクパクサラダ、みかん |
| 使用した地場産食材 | にんじん、だいこん、じゃがいも、キャベツ、みかん |
| ・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) ・家庭配布用献立表、校内盛り付け表、校内放送にて周知 | |

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

【冬野菜カレー】

- ①小麦粉、サラダ油、カレー粉、スキムミルクでルウを作る
- ②サラダ油で根しょうが(みじん)、にんにく(みじん)、たまねぎ(くし)、豚肉、にんじん(いちょう)を炒める
- ③湯を加え、大根(乱)、じゃがいも(くし)を煮る
- ④調味料を加え調味する
- ⑤ルウを加え、温度確認したら出来上がり

| 材料名 (1人分) | 分量 g | 栄養価 | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---------|-------|-----|-----|-------|--------|-----|-----|-------|--------|--------|-------|------|-------|
| | | エネルギー | 蛋白質 | 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 | μgRE | mg | mg | mg | g | g |
| サラダ油 | 1 | 9 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 根しょうが | 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 |
| たまねぎ | 60 | 22 | 0.6 | 0.1 | 13 | 5 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0.02 | 0.01 | 5 | 1 | 0 |
| にんじん | 15 | 6 | 0.1 | 0 | 4 | 2 | 0 | 0 | 108 | 0.01 | 0.01 | 1 | 0.4 | 0 |
| 豚肉(肩・こま) | 37 | 80 | 6.8 | 5.4 | 1 | 8 | 0.2 | 1 | 2 | 0.24 | 0.09 | 1 | 0 | 0 |
| 湯 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| だいこん | 35 | 6 | 0.2 | 0 | 8 | 4 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0 | 4 | 0.5 | 0 |
| じゃがいも | 10 | 8 | 0.2 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0.01 | 0 | 4 | 0.1 | 0 |
| ソテーオニオン | 4 | 7 | 0.1 | 0.3 | 3 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0.2 | 0 |
| りんごソース | 4 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.1 | 0 |
| トマトケチャップ | 4 | 5 | 0.1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0.1 | 0.1 |
| 中濃ソース | 6 | 8 | 0 | 0 | 4 | 1 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.1 | 0.3 |
| スープストック | 1.45 | 5 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 0.3 |
| 塩 | 0.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.8 |
| 小麦粉 | 5 | 18 | 0.4 | 0.1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 0.1 | 0 |
| サラダ油 | 3 | 28 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| カレー粉 | 0.4 | 2 | 0.1 | 0 | 2 | 1 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.1 | 0 |
| スキムミルク | 2 | 7 | 0.7 | 0 | 22 | 2 | 0 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0.03 | 0 | 0 | 0 |
| 合計 | | 215 | 9.4 | 10 | 59 | 28 | 0.6 | 1.3 | 112 | 0.3 | 0.2 | 16 | 2.7 | 1.5 |