


(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	麦入りごはん・牛乳・大根カレー・パクパクサラダ・みかん
使用した地場産食材	大根・キャベツ・みかん
<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>大根カレーは、神奈川県でたくさん収穫できる野菜の1つである旬の大根を使用しました。パクパクサラダに使ったキャベツは厚木でとれたものです。                  デザートのみかんも神奈川県産です。</p> <p>当日は給食時間の校内放送で地産地消や地場野菜について紹介しました。</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> <p>①大根は厚いちょう切り、にんじんは厚めのちょう切り、玉葱は薄いスライス、しょうがとにんにくはすりおろす。                  ②小麦粉とカレー粉をバターと油で炒めてルーを作る。                  ③大根はオーブンで素焼きしておく。                  ④肉と野菜を炒め、水を加えてアクをとりながら加熱する。                  ⑤調味料を加えて煮込む。                  ⑥②で作ったカレールーとぬるま湯で溶いたスキムミルクを加え、とろみがついたら最後に大根を加える。</p> <p><b>【ポイント】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大根は厚いちょう切りにして存在感を出し、甘さを引き立てるために焼いてから加えた。</li> <li>・大根の存在感を引き立てるために、玉葱は薄くスライスして煮込かすように調理した。</li> </ul>
--	---

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
鶏肉もも	35	44	6.7	1.8	2	8	0.2	0.6	6	0.04	0.07	1	0.0	0.1
大根	30	5	0.2	0.0	7	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	4	0.4	0.0
にんじん	12	5	0.1	0.0	3	1	0.0	0.0	86	0.01	0.01	1	0.3	0.0
玉葱	60	22	0.6	0.1	13	5	0.1	0.1	1	0.02	0.01	5	1.0	0.0
ベーコン短冊	2.5	4	0.5	0.2	0	1	0.0	0.1	0	0.02	0.01	0	0.0	0.0
ソテーオニオン	2	4	0.1	0.1	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
トマト水煮缶	7	1	0.1	0.0	1	1	0.1	0.0	3	0.00	0.00	1	0.1	0.0
にんにく	0.5	1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
しょうが	0.5	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
サラダ油	1.5	14	0.0	1.5	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
小麦粉	5	18	0.4	0.1	1	1	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
バター	1.3	10	0.0	1.1	0	0	0.0	0.0	7	0.00	0.00	0	0.0	0.0
カレー粉	0.4	2	0.1	0.0	2	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
塩	0.35	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
あらびきこしょう	0.02	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
赤ワイン	2.5	2	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
中濃ソース	6	8	0.0	0.0	4	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.3
チキンブイヨン	6	4	1.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
スープの素	0.7	2	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
ケチャップ	3	4	0.1	0.0	1	1	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.1
しょうゆ	0.8	1	0.1	0.0	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
スキムミルク	2	7	0.7	0.0	22	2	0.0	0.1	0	0.01	0.03	0	0.0	0.0
合計		158	11	4.9	57	27	0.7	1	105	0.1	0.1	13	2.3	1.1