


(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	まさカレー風カレー(麦ごはん)、ツナサラダ、みかん
使用した地場産食材	米、豚肉、足柄牛、きゅうり、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)

・・・今日の給食・・・ R3. 1. 29(金)



＊ ＊ 栄養士からのひとこと ＊ ＊

今日の給食は「まさカレー風カレー」です。まさカレーの特徴といえば、足柄牛とごぼうが使われていることです。なぜごぼうが?と思うかもしれません。

ごぼうは、金太郎(坂田金時)の息子「金平」をあやかって使われています。「金平」は江戸時代の架空の人物ですが、金太郎同様に力持ちで、化け物をばったばたと倒す人物として人気がありました。このことから、金平=強い・丈夫の意味とされ、硬い野菜であるゴボウも「金平ゴボウ」と呼ばれるようになり、まさカレーにも使用されています。

さらに今日は、かながわ産品学校給食デーで、神奈川県産の食材がたくさん入っています。

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①ごぼうを半月切り、じゃがいも・人参をいちょう切り、玉葱は1/2スライスにする。
- ②釜に油をひき、にんにく・しょうがを入れ香りを出してから牛・豚小間肉を入れる。ごぼう・人参・玉葱・じゃが芋の順で炒め水を入れて煮込む。あくとりをしっかりとする。
- ③カレー粉、カレールーはお湯でとき、ミキサーにかける。
- ④②が煮えたら③を入れ、ソース・トマトケチャップ・コンソメで味を調える。

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
		kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
じゃがいも	50	38	0.9	0.1	2	10	0.2	0.1	Tr	0.05	0.02	14	4.5	0.0
ごぼう	15	10	0.3	0.0	7	8	0.1	0.1	Tr	0.01	0.01	1	0.9	0.0
玉葱	50	18	0.5	0.1	9	5	0.2	0.1	(Tr)	0.02	0.01	4	0.8	0.0
にんにく	0.8	1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	Tr	0.00	0.00	0	-	0.0
しょうが	0.8	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.0	0.0
豚ばら肉	30	119	4.3	10.6	1	5	0.2	0.5	3	0.15	0.04	0	0.2	0.0
人参	20	8	0.1	0.0	6	2	0.0	0.0	144	0.01	0.01	1	0.6	0.0
炒め油	0.5	5	0.0	0.5	Tr	0	0.0	Tr	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
牛小間肉	20	53	3.6	4.0	1	4	0.2	0.7	0	0.02	0.04	0	0.0	0.0
カレー粉	1	4	0.1	0.1	5	2	0.3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.4	0.0
カレールー	15	77	1.0	5.1	14	5	0.5	0.1	1	0.01	0.01	0	1.0	1.5
ソース	3	4	0.0	0.0	2	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
トマトケチャップ	6	7	0.1	0.0	1	1	0.0	0.0	3	0.00	0.00	1	0.1	0.2
こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0.0	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	Tr	0.2
コンソメ	1	2	0.1	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4
ごはん	100	168	2.5	0.3	3	7	0.1	0.6	0	0.02	0.01	0	1.5	0.0
大麦	10	34	1.0	0.2	2	5	0.1	0.1	0	0.02	0.01	0	1.0	0.0
合計		549	15	21	52	54	2.0	2.3	151	0.31	0.16	21	11.0	2.5