

(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	だいこんカレーライス 牛乳 ごまサラダ 果物(みかん)
使用した地場産食材	米、牛乳、だいこん、キャベツ、きゅうり、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)	
・放送資料 今日の給食は、だいこんカレーライス、牛乳、ごまサラダ、みかんの神奈川県産品給食献立です。今日は神奈川県で作られた食べ物をたくさん使った給食です。米は小田原市のさとじまん、牛乳は中井町、だいこんは三浦市、キャベツは大磯町、きゅうりは小田原市、みかんは南足柄市で作られたものです。神奈川県のお恵みに感謝し、よく味わいながらいただきます。	



作り方・調理のポイント

調理のポイント

- ・だいこんは1センチ厚さのいちょう切りにして、だいこんの食感が残るように加熱する。
- ・たまねぎは薄切りにして、甘みが出るようによく炒める。
- ・カレールーを入れたら焦げないように火加減に注意し、煮込む。

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価											食物繊維 g	食塩相当 g	
		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			
		kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg			
サラダ油	1	9		1											
にんにく	0.5	1													
たまねぎ	40	15	0.4		8	4	0.1	0.1		0.01		3	0.6		
豚もも肉	30	65	5.6	4.4	1	6	0.2	0.8	2	0.20	0.07	1			
にんじん	15	6	0.1		4	2			225	0.01		1	0.4		
だいこん	50	9	0.3	0.1	12	5	0.1	0.1		0.01		6	0.7		
中農ソース	4	5			2	1	0.1		1					0.2	
カレールー	13	67	0.5	4.1	9	5	0.2	0.1		0.04	0.06		0.5	1.1	
カレー粉	0.2	1			1								0.1		
チャツネ	2	4													
塩	0.3													0.3	
合計		182	6.9	9.6	37	23	0.7	1.1	228	0.27	0.13	11	2.3	1.6	