

(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	弥一芋の足柄まさカレー(麦ご飯)、牛乳、キャベツとハムの胡麻サラダ
使用した地場産食材	新米(はるみ)、弥一芋(里芋)、足柄牛、牛乳、キャベツ、もやし

・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)

・資料配付
 (給食日より各家庭へ周知した。当日は地場産物についてランチメモを作成し、各クラスへ配付し掲示、各担任から説明してもらった)

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①米は麦を混ぜて炊く。
 - ②生姜・にんにくはみじん切り、ごぼう半月5mm、人参厚めのいちょう切り、玉葱1/4のくし切り、弥一芋厚いちょう切りに切る。
 - ③油で生姜・にんにくを最初に炒め、次に牛肉を入れ、色が変わってきたらカレー粉を入れる。
 - ④人参・玉葱を入れて炒め、水・ガラスープで煮る。
 - ⑤弥一芋はタイミングをみて入れる。
 - ⑥野菜が煮えたら醤油以外の調味料を順に入れる。
 - ⑦しばらく煮たらグリーンピースを入れ、最後に醤油を入れて味を調える。
- ※野菜を良く煮込み、ルウを入れてからもじっくり煮てルウ全体を一体化させると味が馴染んで美味しいです。また、和テイストの弥一芋(里芋)とごぼうをカレーに馴染ませるためにも、醤油を少し入れています。

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(調合油) 1.5k	0.7	6	0.0	0.7	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	
にんにく(りん茎)	0.5	1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
足柄牛モモ肩ミックス	60	155	11.5	11.2	2	13	1.5	2.4	0	0.04	0.09	0	0.0	0.1	
清酒(普通酒)	1	1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
カレー粉400g缶	0.1	0	0.0	0.0	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
洗いごぼう	10	7	0.2	0.0	5	5	0.1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.6	0.0	
にんじん	10	4	0.1	0.0	3	1	0.0	0.0	58	0.00	0.00	0	0.3	0.0	
玉葱	50	19	0.5	0.1	11	5	0.1	0.1	0	0.01	0.00	2	0.8	0.0	
ガラスープポーク&チキン3kg袋	10	5	0.4	0.4	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.0	
弥一芋	36.4	21	0.5	0.0	4	7	0.2	0.1	0	0.02	0.01	1	0.8	0.0	
りんごソース	6.9	4	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
ケチャップ1kg	5.2	6	0.1	0.0	1	1	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.2	
中濃ソース	2	3	0.0	0.0	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
無調整豆乳(紀文)1L	6.9	3	0.2	0.1	1	2	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
天調デラックスカレーウ(ホーク仕様)1k	5.1	22	0.5	1.1	5	2	0.2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4	
カレーウKFe(交易)1kg	3.4	17	0.3	1.0	2	1	1.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.3	
キッズカレーウ甘口(交易)1kg	3.4	16	0.2	0.6	2	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.2	
ユータスカレーウ中辛(交易)1kg	1.7	8	0.1	0.4	1	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.1	
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	0.0	0.1	
グリーンピース(冷凍)	8.5	8	0.5	0.1	2	3	0.2	0.1	3	0.02	0.01	1	0.5	0.0	
ナチュラルポットチキンアイソ(東亜)500g	0.3	1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
水稻穀粒(精白米)	60	215	3.7	0.5	3	14	0.5	0.8	0	0.03	0.01	0	0.3	0.0	
切断無圧パン精麦(強化品)1k	7	24	0.5	0.1	1	2	0.1	0.1	0	0.06	0.03	0	0.6	0.0	
合計		547	19	16	45	59	4.3	3.7	63	0.2	0.2	4	4.5	1.6	