

(様式3)

令和6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		夏野菜のカレーライス													
使用した地場産食材		豚肉、なす、かぼちゃ													
<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>配付献立表、学校Xでの紹介。</p>															
<p>献立名から一品、作り方を紹介</p>															
		<p>作り方・調理のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肉、野菜を順に炒め、水を加えて煮込む ・調味料を加え煮込む 													
材料名 (1人分)	分量 g	栄養価													
		エネルギー kcal	たんぱく質 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 μgRAE	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	
米	80	274	4.9	0.7	4	18	0.6	1.1	0	0.06	0.02	0	0.4	0	
米粒麦	8	27	0.6	0.2	1	2	0.1	0.1	0	0.02	0	0	0.7	0	
豚ひき肉	40	84	7.1	6.9	2	8	0.4	1.1	4	0.28	0.09	0	0	0	
玉ねぎ	35	12	0.4	0	6	3	0.1	0.1	0	0.01	0	2	0.5	0	
にんじん	15	5	0.1	0	4	1	0	0	104	0.01	0.01	1	0.4	0	
ピーマン	15	3	0.1	0	2	2	0.1	0	5	0	0	11	0.3	0	
トマト	20	4	0.1	0	1	2	0	0	9	0.01	0	3	0.2	0	
なす	25	5	0.3	0	5	4	0.1	0.1	2	0.01	0.01	1	0.6	0	
かぼちゃ	40	31	0.8	0.1	6	10	0.2	0.1	132	0.03	0.04	17	1.4	0	
にんにく	0.5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
しょうが	0.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
サラダ油	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
カレーパウダー	14	66	0.9	4.8	13	4	0.5	0.1	1	0.01	0.01	0	0.9	1.5	
ケチャップ	3	3	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0.1	0.1	
ウスターソース	1.5	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	
コンソメ無塩	0.5	2	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
水	55	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合計		528	15	14	45	55	2.1	2.7	258	0.4	0.2	35	5.5	1.7	