

(様式3)

令和3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 | | みうら冬野菜カレー しらすとほうれん草のソテー 牛乳 | | | | | | | | | | | | |
|--|---------|---|------------|---------|-------------|--------------|---------|----------|---------------|--------------|--------------|-------------|-----------|------------|
| 使用した地場産食材 | | みうら大根 かぶ ブロccoliー ほうれん草 湘南釜揚げしらす | | | | | | | | | | | | |
| ・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) | | 給食日より 校内放送で紹介 給食時間に学級訪問指導 | | | | | | | | | | | | |
| 献立名から一品、作り方を紹介 | | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;">写真</div> <div style="width: 65%;"> 作り方・調理のポイント 「みうら冬野菜カレー」 大根は厚切りにし 下茹でをする かぶ ブロccoliーも大きめに切り 下茹でする 肉 野菜を炒めカレーを作る </div> </div> | | | | | | | | | | | | |
| 材料名 (1人分) | 分量 g | 栄養価 | | | | | | | | | | | | |
| | | エネルギー kcal | たんばく質 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 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 |
| 精白米 | 70 | 251 | 4.3 | 0.6 | 4 | 16 | 0.6 | 1 | 0 | 0.04 | 0.01 | 0 | 0.4 | 0 |
| 切断無圧ぺん精麦 | 5.6 | 19 | 0.4 | 0.1 | 1 | 1 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 0.5 | 0 |
| 豚モモ肉 | 40 | 73 | 8.2 | 4.1 | 2 | 10 | 0.3 | 0.8 | 1 | 0.25 | 0.06 | 0 | 0 | 0 |
| カレー粉 | 0.3 | 1 | 0 | 0 | 2 | 1 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.1 | 0 |
| サラダ油 | 0.5 | 5 | 0 | 0.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| にんにく | 0.5 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 大根 | 50 | 9 | 0.3 | 0.1 | 12 | 5 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0 | 3 | 0.7 | 0 |
| かぶ | 20 | 4 | 0.1 | 0 | 5 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0.3 | 0 |
| ブロッコリー | 20 | 7 | 0.9 | 0.1 | 8 | 5 | 0.2 | 0.1 | 11 | 0.02 | 0.03 | 12 | 0.9 | 0 |
| セロリ | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| カレールー | 12 | 63 | 0.9 | 4.6 | 11 | 0 | 0.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1.3 |
| スキムミルク | 3 | 11 | 1.1 | 0 | 39 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.01 | 0.06 | 0 | 0 | 0 |
| アップルソース | 5 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 |
| しょうゆ | 2 | 1 | 0.2 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.3 |
| 合計 | | 448 | 16 | 10 | 85 | 41 | 1.8 | 2.1 | 12 | 0.3 | 0.2 | 19 | 2.9 | 1.6 |