


(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		夏野菜カレー コーンサラダ 牛乳 ヨーグルト													
使用した地場産食材		玉ねぎ ナス スッキーニ きゅうり													
<ul style="list-style-type: none"> ・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) 															
給食時にクラスで活用できる一口メモを作成し、その中に地場産の野菜の紹介を載せました。															
献立名から一品、作り方を紹介		夏野菜カレー													
		作り方・調理のポイント ①鶏肉は一口大、玉ねぎはくし形、ズッキーニは厚めのいちょう、ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマンは一口大、なすは厚めのいちょうに切る。 ②鶏肉・玉ねぎを油で炒める。 ③ナスは素揚げする ④②に火が通ったら水分を入れ煮込み、柔らかくなってきたらズッキーニ・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマンを入れ少し煮込む。 ⑤④にカレールウと調味料を入れて煮込み、③のナスを加えて仕上げる。													
		栄養価													
材料名 (1人分)	分量 g	エネルギー	たんぱく質	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	食塩相当量	
		kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g	
米	85	304	5.2	0.8	4	20	0.7	1.2		0.07	0.02		0.4		
精麦	5	17	0.4	0.1	1	1	0.1	0.1		0.06	0.03		0.4		
鶏もも皮なし	40	51	7.6	2	2	10	0.2	0.7	6	0.05	0.08	1		0.1	
玉ねぎ	30	11	0.3		6	3	0.1	0.1		0.01		2	0.5		
ズッキーニ	20	3	0.3		5	5	0.1		5	0.01	0.01	4	0.3		
ピーマン	8	2	0.1		1	1			3			6	0.2		
赤ピーマン	8	2	0.1		1	1			7		0.01	14	0.1		
黄ピーマン	8	2	0.1		1	1			1			12	0.1		
油	2	18		2											
なす	15	3	0.2		3	3				0.01	0.01	1	0.3		
油	1	9		1											
ホールトマト	20	4	0.2		2	3	0.1		9	0.01	0.01	2	0.3		
カレールウ	20	102	1.3	6.8	18	6	0.7	0.1	1	0.02	0.01		0.7	2.1	
ウスターソース	0.5	1													
ケチャップ	1	1													
水	100														
合計		530	16	13	44	54	2	2.2	32	0.2	0.2	42	3.3	2.2	