

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	海老名いっぱい夏野菜カレー、いそか和え、プルーンヨーグルト、ごはん、牛乳
使用した地場産食材	豚肉、なす、とまと、じゃがいも、玉ねぎ、もやし、のり、米

- ・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)
- ・献立表・もりつけ表・給食のおたよりに記載
(使用食材の紹介・レシピ紹介)
- ・放送資料配布
(使用食材の紹介)

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

海老名いっぱい夏野菜カレー

- ① 野菜は、食べやすい大きさに切る。
- ② なすは、素揚げをする。
- ③ 鍋に油をひき、にんにく、肉、塩こしょうを入れ炒める。
- ④ 玉ねぎを加え、さらに炒める。じゃがいも、にんじんを入れ水と野菜ブイオンを加えて煮る。
- ⑤ 野菜が煮えたら、かぼちゃペースト、トマトピューレ、カレールウを加え弱火で煮込む。
- ⑥ トマト、素揚げしたなすを加え、ひと煮立ちさせたら完成。

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
なす	20	4	0.2	0.0	4	3	0.1	0.0	2	0.0	0.0	1	0.4	0.0
揚げ油	0.6	6	0.0	0.6	0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
豚小間	20	43	3.7	2.9	1	4	0.1	0.5	1	0.1	0.1	0	0.0	0.0
じゃがいも	40	30	0.7	0.0	2	8	0.2	0.1	0	0.0	0.0	11	3.6	0.0
玉ねぎ	40	14	0.4	0.0	7	4	0.1	0.1	0	0.2	0.0	3	0.6	0.0
にんじん	20	8	0.1	0.0	6	2	0.0	0.0	144	0.0	0.0	1	0.6	0.0
トマト	5	1	0.1	0.0	1	1	0.0	0.0	1	0.0	0.0	1	0.1	0.0
かぼちゃペースト	5	5	0.1	0.0	1	1	0.0	0.0	33	0.0	0.0	2	0.2	0.0
にんにく	0.1	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
カレールウ	12	66	1.0	4.6	0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.5	1.1
トマトピューレ	5	2	0.1	0.0	1	1	0.0	0.0	3	0.0	0.0	1	0.1	0.0
野菜ブイオン	0.5	1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.2
塩	0.17	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.2
こしょう	0.01	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
炒め油	0.4	4	0.0	0.4	0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0
合計		180	6.4	8.1	23	24	0.5	0.7	184	0.4	0.1	20	6.1	1.5