

(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		麦ご飯 足柄まさカレー 冬野菜サラダ 足柄みかん													
使用した地場産食材		ご飯、牛乳、足柄牛、玉ねぎ、ほうれん草、キャベツ、かまぼこ、みかん													
・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)		学校給食週間に地場産の材料を使用して献立を作成、地産地消について昼の放送で伝えた。足柄まさカレーは、足柄牛、ごぼう、玉ねぎ、を使用して作成した。													
献立名から一品、作り方を紹介 写真		作り方・調理のポイント 足柄まさカレー ・人参、じゃがいもはいちょう切り、玉ねぎはスライス、ごぼうは輪切り、トマトは角切りにする。 ・油を入れごぼう、玉ねぎ、人参、トマト、牛肉の順に炒める。水を加え、じゃがいもを入れて煮込む。 ・調味料、カレールーを入れ最後に牛乳を入れて煮込む。													
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 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 g	
麦ご飯	90	299	4.5	0.6	6	14	0.2	1	0	0.03	0.02	0	1	0	
人参	12	4	0.1	0	3	1	0	0	86	0.01	0.01	1	0.3	0	
玉ねぎ	25	8	0.3	0	4	2	0.1	0.1	0	0.01	0	2	0.4	0	
じゃが芋	30	18	0.5	0	1	6	0.1	0.1	0	0.03	0.01	8	2.7	0	
ごぼう	5	3	0.1	0	2	3	0	0	0	0	0	0	0.3	0	
トマト	5	1	0	0	0	1	0	0	2	0	0	2	0.1	0	
牛肉	30	55	6.1	3.7	1	6	0.8	1.7	0	0.03	0.07	0	0	0	
にんにく	0.5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
しょうが	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
カレールー	12	61	0.8	1	12	7	0.6	0	0	0.01	0	0	0.3	0.7	
カレー粉	0.05	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0	
コンソメ	0.6	2	0.1	0	0	0	0	1.7	0	0	0	0	0	0.2	
中濃ソース	2	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	
牛乳	20	12	0.7	0.8	22	2	0	0.1	8	0.01	0.03	0	0	0	
合計		467	13	6.1	52	42	1.8	4.7	96	0.1	0.1	13	5.2	1	