

(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													
使用した地場産食材		豚肉、じゃがいも、にんじん、ゴーヤ													
<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>本校では5つの作業ユニットがあります。その中の一つのであるグリーンサービスユニットの作業学習では、近隣農家の畑の一角で、野菜の栽培・収穫を行っています。今回はその畑で生徒が栽培・収穫したじゃがいもを給食で活用しました。収穫後は倉庫で一度保管をし、検品や計量をしてから給食室へ納品されました。なお、カレーに使用した豚肉、にんじん、ゴーヤも神奈川県産です。</p> <p>当日は、地場産物や食材の旬について、ランチタイム通信という食育教材を各クラスに配付し、朝のホームルームや給食の準備時間等で活用しました。</p>															
献立名から一品、作り方を紹介															
		<p>作り方・調理のポイント</p> <p>〈カレーライス〉</p> <ol style="list-style-type: none"> ①にんじん、じゃがいも、たまねぎ、なす、ピーマン、トマトは一口大に切る ②鍋に油を入れ、豚肉、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、おろしたにんにくとしょうがを炒める ③水、コンソメをいれてよく煮込む ④野菜が柔らかくなったらカレールウ、中濃ソース、チャツネを加える ⑤なす、ピーマン、トマトを加えて煮込む <p>〈ゴーヤ〉</p> <ol style="list-style-type: none"> ①ゴーヤを薄切りにする ②カレー粉と小麦粉を合わせ、ゴーヤにまぶす ③160℃の油で揚げる ④カレーライスの上に盛り付ける 													
		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	
精白米	100	356	6.1	0.9	5	23	0.8	1	0	0.08	0.02	0	0.5	0.0	
豚肉もも	50	92	10.3	5.1	2	12	0.7	1	2	0.45	0.11	1	0.0	0.1	
じゃがいも	40	30	0.6	0.0	1	8	0.2	0	0	0.04	0.01	14	0.5	0.0	
たまねぎ	45	17	0.5	0.0	9	4	0.1	0	0	0.01	0.00	4	0.7	0.0	
にんじん	15	6	0.1	0.0	4	1	0.0	0	210	0.01	0.01	1	0.4	0.0	
なす	15	3	0.2	0.0	3	3	0.0	0	3	0.01	0.01	1	0.3	0.0	
ピーマン	10	2	0.1	0.0	1	1	0.0	0	7	0.00	0.00	8	0.2	0.0	
トマト	10	2	0.1	0.0	1	1	0.0	0	9	0.01	0.00	2	0.1	0.0	
にんにく	0.5	1	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
しょうが	0.5	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
カレールウ	15	77	1.0	5.1	14	5	0.5	0	2	0.01	0.01	0	0.6	1.6	
中濃ソース	5	7	0.0	0.0	3	1	0.1	0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.3	
チャツネ	3	8	0.0	0.0	0	0	0.0	0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
コンソメ	0.7	2	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
カレー粉	0.2	1	0.0	0.0	1	0	0.1	0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
植物油	0.5	5	0.0	0.5	0	0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
にがうり	15	3	0.2	0.0	2	2	0.1	0	5	0.01	0.01	11	0.4	0.0	
小麦粉	1	4	0.1	0.0	0	0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
カレー粉	0.05	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
植物油	1	9	0.0	1.0	0	0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
合計		625	19.3	12.6	46	61	2.6	2	241	0.63	0.18	42	3.9	2.3	