

(様式3)
令和5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	ごはん、牛乳、さがみはら大好きカレー、さがみのめぐみスープ、藤野のゆずゼリー
使用した地場産食材	精白米・さつまいも・豚挽肉(相模原市産)・津久井みそ(神奈川県産)

・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)

- ・さがみはら大好き給食の実施(相模原市実施のイベント給食)
- ・給食委員会で献立紹介の放送
- ・献立紹介の資料配付
- ・調理の様子動画配信(各クラスで視聴)

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

【さがみはら大好きカレー】

- ①こんにゃく・ごぼうは、細かく切る。にんじん、しょうがはみじん切りにする。さつまいもは皮付きのまま切る。
- ②油を熱し、豚肉としょうがを炒める。
- ③酒・カレー粉・こしょう・ガーリックパウダー・塩(1/3量)を加えて炒める。
- ④トマトケチャップを入れて炒める。
- ⑤にんじん、塩(1/3量)を加えて炒め、みそをウスターソースで溶いて加える。
- ⑥ごぼう・こんにゃく・さつまいもを下茹でする。
- ⑦下茹でした⑥を⑤に加え、水分を飛ばすように強火で炒め煮る。
- ⑧しょうゆと残りの塩を加え、味を調える。

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー	蛋白質	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	μgRE	mg	mg	mg	g	g
・精白米(無洗米)	65	232	4.0	0.5	3	15	0.5	0.9	0	0.05	0.01	0	0.3	0
・水	81.25													
・豚肩挽き肉	40	86	7.4	5.8	2	8	0.2	1.1	2	0.26	0.09	1	0	0
・にんじん	10	4	0.1	0	3	1	0	0	140	0	0	0	0.3	0
・ごぼう	10	7	0.2	0	5	5	0.1	0.1	0	0.01	0	0	0.6	0
・さつまいも	10	13	0.1	0	4	3	0.1	0	0	0.01	0	3	0.2	0
・古根しょうが	0.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
・つきこんにゃく	10	1	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0
・サラダ油	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
・津久井みそ	2	4	0.3	0.1	3	2	0.1	0	0	0	0	0	0.1	0.3
・清酒	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
・カレー粉	0.7	3	0.1	0.1	4	2	0.2	0	1	0	0	0	0.3	0
・トマトケチャップ	6	7	0.1	0	1	1	0	0	7	0	0	1	0.1	0.2
・ウスターソース	2	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2
・食塩	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.3
・こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
・ガーリックパウダー	0.08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
・しょうゆ	0.8	1	0.1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.1
合計		325	10	7.3	29	31	1	1.7	150	0.3	0.1	5	2	1.1