

(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		大根カレー													
使用した地場産食材		大根													
<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>献立表にてお知らせした。</p>															
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							
普通のカレーの、じゃがいもを大根に代えたカレーです。じゃがいもより大根のほうが水分が出るので、水分量を調整するとおいしく仕上がります。															
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	
鶏もも肉	45	86	7.5	6.4	2	9	0.3	0.7	18	0.05	0.07	1	0	0.1	
玉ねぎ	50	17	0.5	0.1	9	5	0.2	0.1	0	0.02	0.01	4	0.8	0	
大根	40	6	0.2	0	9	4	0.1	0	0	0.01	0	4	0.5	0	
にんじん	15	5	0.1	0	4	1	0	0	104	0.01	0.01	1	0.4	0	
まいたけ	10	2	0.2	0.1	0	1	0	0.1	0	0.01	0.02	0	0.4	0	
しょうが	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
にんにく	0.5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
油	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
するりん白花	3	3	0.2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0.2	0	
カレールウ	15	71	1	5.1	14	5	0.5	0.1	1	0.01	0.01	0	1	1.6	
水	120														
合計		200	9.7	13	39	26	1.1	1	123	0.1	0.1	10	3.3	1.7	