

(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	だいこん

- ・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)

給食時間に校内放送で、当日の献立が「パクパクあつぎ産デー」(地場のものを使った献立)であること、また、大根カレーの大根は地域の農家さんが育ててくださった野菜を使用しているという紹介をしました。当日の献立であるパクパク和えのキャベツ、にんじん、こまつなも、だいこんと同じく地域の農家さんが育ててくださった野菜を使用していることを紹介しました。
さらに、湘南ゴールドゼリーは神奈川県産のかんきつ類を、11月の米は厚木産の「はるみ」を使用している。

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

《大根カレー》

- ①小麦粉、サラダ油、カレー粉でカレールゥを作る。
- ②サラダ油で、肉や野菜を順に炒め、火がとおったところで、調味料、ルゥを加える。
- ③濃度や味を調整して出来上がり。

※ポイント

大根は一度下茹でしてから加えると、崩れず火の通りも均一になる。

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
サラダ油	0.5	4	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
にんにく	0.25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
根しょうが	0.44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
豚肉(肩・こま)	28.7	58	5.3	4.2	1	6	0.1	0.8	1	0.19	0.07	1	0	0
赤ワイン	2.3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
たまねぎ	62.98	21	0.6	0.1	11	6	0.2	0.1	0	0.03	0.01	4	0.9	0
にんじん	14.57	5	0.1	0	4	1	0	0	105	0.01	0.01	1	0.4	0
エリンギ	6.27	2	0.2	0	0	1	0	0	0	0.01	0.01	0	0.2	0
中濃ソース	6	8	0	0	4	1	0.1	0	0	0	0	0	0.1	0.3
トマトケチャップ	5	5	0.1	0	1	1	0	0	2	0	0	0	0.1	0.2
スープストック	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2
塩	0.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.8
だいこん	40.6	6	0.2	0	10	4	0.1	0.1	0	0.01	0	5	0.6	0
おからパウダー	1	3	0.2	0.1	3	2	0	0	0	0	0	0	0.4	0
スキムミルク	4.08	14	1.4	0	45	4	0	0.2	0	0.01	0.07	0	0	0.1
サラダ油	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
小麦粉	4.5	16	0.4	0.1	1	1	0	0	0	0	0	0	0.1	0
カレー粉	0.4	1	0.1	0	2	1	0.1	0	0	0	0	0	0.1	0
合計		175	8.6	8	82	28	0.6	1.2	108	0.26	0.17	11	2.9	1.6