

(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	海老名いっぱい夏野菜ポークカレーライス 豆サラダ キャンディチーズ 牛乳
使用した地場産食材	豚肉・なす・じゃがいも・たまねぎ・トマト・かぼちゃ・米・牛乳
<ul style="list-style-type: none"> ・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) 	
<ul style="list-style-type: none"> ・献立表・もりつけ表・給食のおたよりに記載 (使用食材の紹介・レシピ紹介) ・放送資料配布 (使用食材の紹介) 	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

海老名いっぱい夏野菜ポークカレー

- ① 野菜は、食べやすい大きさに切る。
- ② なすは、素揚げする。
- ③ 鍋に油をひき、肉、こしょうを入れ炒める。
- ④ 玉ねぎを加え、さらに炒める。じゃがいも、にんじんを入れ水と野菜ブイヨン を加えて煮る。
- ⑤ 野菜が煮えたらトマトピューレ、カレールウを加え弱火で煮込む。
- ⑥ かぼちゃ、トマト、素揚げしたなすを加え、ひと煮立ちさせたら完成。

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー kcal	たんばく質 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
豚小間肉	20	40	3.7	2.9	1	4	0.1	0.5	1	0.13	0.05	0	0	0
じゃがいも	40	24	0.7	0	2	8	0.2	0.1	0	0.04	0.01	11	3.6	0
たまねぎ	40	13	0.4	0	7	4	0.1	0.1	0	0.02	0	3	0.6	0
にんじん	20	7	0.1	0	6	2	0	0	144	0.01	0.01	1	0.6	0
なす	20	4	0.2	0	4	3	0.1	0	2	0.01	0.01	1	0.4	0
かぼちゃ	10	8	0.2	0	3	3	0.1	0.1	31	0.01	0.01	3	0.4	0
油	0.6	6	0	0.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
トマト	10	2	0.1	0	1	1	0	0	5	0.01	0	2	0.1	0
トマトピューレ	5	2	0.1	0	1	1	0	0	3	0	0	1	0.1	0
カレールウ	12	66	1	4.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0.5	1.1
油	0.4	4	0	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
野菜ブイヨン	0.5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2
こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		177	6.5	8.5	25	26	0.6	0.8	186	0.2	0.1	22	6.3	1.3