

(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	無農薬 夏野菜カレー
使用した地場産食材	ズッキーニ・なす・ピーマン

・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)

献立表、給食だよりに生産者紹介や無農薬野菜について掲載した。
 「ひとくちメモ」に無農薬野菜の内容を紹介して、給食の放送時間に児童に読んでもらった。
 小学校1校に栄養士が出向いて、全校児童に向けて夏野菜カレーの放送を行った。地産地消の大切さ、無農薬野菜の安全性等の内容にし、食育活動を行った。

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①たまねぎ、にんじん、なす、ズッキーニ、ピーマンを洗って切る。
- ②油で鶏肉を炒め、たまねぎをよく炒める。次にズッキーニ以外の火が通りやすい野菜から炒める。
- ③水をいれて、煮込む。
- ④食材に火が通ったら、弱火にして調味料をいれる。
- ⑤ズッキーニをいれて、最後に豆乳、コーン、枝豆をいれて完成。

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
鶏むね肉	25	27	5.6	0.4	1	7	0.1	0.2	2	0.02	0.03	1	0	0
たまねぎ	60	20	0.6	0.1	10	5	0.2	0.1	0	0.02	0.01	4	0.9	0
にんじん	10	4	0.1	0	3	1	0	0	72	0.01	0.01	1	0.3	0
なす	15	3	0.2	0	3	3	0	0	1	0.01	0.01	1	0.3	0
冷凍枝豆	5	7	0.7	0.4	4	4	0.1	0.1	1	0.01	0.01	1	0.4	0
ズッキーニ	5	1	0.1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0.1	0
青ピーマン	6	1	0.1	0	1	1	0	0	2	0	0	5	0.1	0
冷凍コーン	5	5	0.2	0.1	0	2	0	0.1	0	0.01	0	0	0.1	0
トマトピューレ	15	6	0.3	0	3	4	0.1	0	8	0.01	0.01	2	0.3	0
にんにく	0.4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうが	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
米油	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
中濃ソース	2	3	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1
カレールウ	10	40	0.4	1.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.8
カレールウ(Kfe)	10	50	0.8	2.8	5	3	3.3	0.1	0	0.01	0	0	0.4	0.9
トマトケチャップ	1.5	2	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
無調整豆乳	10	5	0.4	0.3	1	2	0.1	0	0	0	0	0	0	0
冷凍あめ色玉ねぎ	5	9	0.2	0.3	4	2	0	0	0	0.01	0	1	0.3	0
合計		193	9.7	6.5	37	35	3.9	0.6	88	0.1	0.1	17	3.2	1.8