

(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

<b>献立名</b>	牛乳、麦ご飯、夏野菜カレー、大根サラダ、湘南ゴールドゼリー
<b>使用した地場産食材</b>	たまねぎ、じゃがいも

- ・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)等)

給食だより増刊号を作成(年3回)。  
A3 カラー印刷し、各学校へ配付した。  
※写真は令和5年7月実施のもの。



献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①油でしょうが、にんにくを香りが出るまで炒ったら豚肉、たまねぎを炒める。
- ②水(分量外)、じゃがいも、かぼちゃを入れて少し固めに煮る。
- ③調味料、おろしりんご、なす、ピーマンを入れ、具がやわらかくなったらルーを入れる。焦がさないように煮て完成。

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー	たんぱく質	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	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
サラダ油	0.5	5	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうが	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
にんにく	0.5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
豚こま切れ肉	30	65	5.6	4.4	1	6	0.2	0.8	2	0.2	0.07	1	0	0
たまねぎ★	50	17	0.5	0.1	9	5	0.2	0.1	0	0.02	0.01	4	0.8	0
じゃがいも★	20	12	0.4	0	1	4	0.1	0	0	0.02	0.01	6	1.8	0
かぼちゃ	20	16	0.4	0.1	3	5	0.1	0.1	66	0.01	0.02	9	0.7	0
なす	20	4	0.2	0	4	3	0.1	0	2	0.01	0.01	1	0.4	0
ピーマン	8	2	0.1	0	1	1	0	0	3	0	0	6	0.2	0
おろしりんご	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
カレー粉	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
コンソメ	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1
トマトケチャップ	7	7	0.1	0	0.1	1	0	0	3	0	0	1	0.1	0.2
中濃ソース	2	3	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1
ルー	14	62	1.2	2.8	12	4	0.9	0	2	0.02	0	0	0.3	0.6
合計		195	8.5	7.9	32	29	1.6	1	78	0.3	0.1	29	4.3	1