


(様式3)

令和3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	冬野菜カレー
使用した地場産食材	ヤーコン、大根、にんじん、米
・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) ○児童生徒へは、かながわ産品紹介資料の配付と食堂前の掲示板にて紹介。 ○保護者へは、配付献立と本校ホームページにて情報発信。	

献立名から一品、作り方を紹介

	<b>作り方・調理のポイント</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはんを炊いておく</li> <li>・材料を食べやすい大きさに切る</li> <li>・肉、野菜を順に炒める</li> <li>・水を加えて煮込む</li> <li>・火を止めてカレールウを加え、混ぜながら煮込む</li> <li>・他の調味料も加えてさらに煮込み、味をととのえる</li> <li>・お皿にごはんを盛り、カレーをかける</li> </ul>
--	---

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
精白米	85	304	5.2	0.8	4	20	0.7	1.2	0	0.07	0.02	0	0.4	0
精麦	5	17	0.4	0.1	1	1	0.1	0.1	0	0.01	0	0	0.4	0
豚もも肉	30	55	6.2	3.1	1	7	0.2	0.6	1	0.27	0.06	0	0	0.04
赤ワイン	1.5	1	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
しょうが	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
植物油	1.5	14	0	1.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
玉ねぎ	50	19	0.5	0.1	11	5	0.1	0.1	0	0.02	0	4	0.8	0
にんじん	20	7	0.2	0	5	2	0	0	138	0.01	0.01	1	0.5	0.02
じゃがいも	20	15	0.3	0	1	4	0.1	0	0	0.02	0.01	7	0.3	0
大根	15	3	0.1	0	3	2	0	0	0	0	0.01	2	0.2	0.01
ヤーコン	15	8	0.1	0	2	1	0	0	0	0.01	0	0	0.2	0
ブロッコリー	15	5	0.6	0.1	6	4	0	0.1	10	0.02	0.03	18	0.7	0.01
カレールウ	15	77	1	5.1	14	5	0.2	0.1	1	0	0.01	0	0.6	1.6
カレー粉	0.1	0	0	0	1	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0
ケチャップ	0.8	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.02
ウスターソース	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.02
こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
水	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうゆ	0.8	1	0.1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.11
和風だし	0.2	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.08
合計		0	15	11	49	52	1.9	2.2	150	0.4	0.2	32	4.1	1.9