

(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		ベジ太のカレーライス													
使用した地場産食材		たまねぎ、かぼちゃ、なす、ズッキーニ													
<p>・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)</p> <p>・放送原稿に説明を記載 ・資料をクラスに1枚配布 ・献立表でPR</p>															
献立名から一品、作り方を紹介															
		<p>作り方・調理のポイント</p> <p>①米を研いで、浸漬し、炊飯する。 ②鍋に油を引いて、しょうが(みじん)、にんにく(みじん)、豚肉(薄切り)を炒める。肉に火が通ったら、玉ねぎ(スライス)にんじん(いちょう)を炒める。 ③たまねぎが透き通ってきたら、赤ワインを入れる。アルコールが飛んだら、水、スープの素、しお、こしょう、ケチャップ、中濃ソース、レンズ豆を入れる。 ④沸騰したら、かぼちゃ(角切り)、なす(いちょう)、ズッキーニ(いちょう)を入れて煮る。 ⑤野菜に火が通ったらルーを入れて煮る。とろみがついたら出来上がり。</p> <p>☆ごはんにたっぷりカレーをかけて召し上がれ♪</p>													
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	
米	70	249	4.3	0.6	4	16	0.6	1		0.06	0.01		0.4		
しょうが	0.5														
にんにく	0.5	1													
豚ももスライス	40	73	8.2	4.1	2	10	0.3	0.8	2	0.36	0.08				
たまねぎ	50	19	0.5	0.1	11	5	0.1	0.1		0.02	0.01	4	0.8		
にんじん	10	4	0.1		3	1			69	0.01	0.01	1	0.2		
かぼちゃ	20	10	0.3		4	3	0.1	0.1	12	0.01	0.01	3	0.6		
なす	10	2	0.1		2	2			1	0.01	0.01		0.2		
ズッキーニ	10	1	0.1		2	3	0.1		3	0.01	0.01	2	0.1		
レンズ豆	5	18	1.2	0.1	3	5	0.5	0.2		0.03	0.01		0.8		
油	0.3	3		0.3											
ケチャップ	1.5	2							1						
中濃ソース	1.5	2												0.1	
赤ワイン	2	1													
スープの素	0.5	1												0.2	
しお	0.1													0.1	
こしょう	0.02														
カレールー	12	60	0.4	3.7	8	4	0.2	0.1		0.03	0.06		0.8	1.1	
合計		446	15	8.9	39	49	1.9	2.3	88	0.5	0.2	10	3.9	1.5	