

(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



作り方・調理のポイント

- 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。

☆ごはんにたっぷりカレーをかけて召し上がれ♪

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
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