

(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		大根カレーライス													
使用した地場産食材		米・三浦の大根													
・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)															
地場産物についての資料やクイズの配布															
献立名から一品、作り方を紹介															
写真		作り方・調理のポイント													
		①米を炊飯する。 ②たまねぎはくし切り、大根とにんじんは1cmの角切り、まいたけはほしておく。 ③鍋に油を入れてしょうが、にんにくで香りをだし、豚肉を炒める。にんじん・たまねぎも炒め、水を加えて、煮る。7割くらいやわらかくなったら、大根とまいたけをいれて煮る。 ④大根もやわらかくなったら、カレールウ・調味料を入れて、味を調える。 ⑤器にごはをのせ、カレーをかける。													
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	80	286	4.9	0.7	4	18	0.6	1.1		0.06	0.02		0.4		
豚肉	30	55	6.2	3.1	1	7	0.2	0.6	1	0.27	0.06				
玉ねぎ	30	11	0.3		6	3	0.1			0.01		2	0.5		
大根	40	7	0.2		9	4	0.1	0.1		0.01		4	0.5		
まいたけ	10	2	0.2	0.1	4	1				0.01			0.4		
にんじん	15	5	0.1			1			104	0.01	0.02	1	0.4		
しょうが	1														
にんにく	0.5	1													
油	1	9		1											
ソニオン	25	42	0.9	1.6	13		0.4								
カレールウ	18	92	1.2	6.1	16	6	0.6	0.1	1	0.02	0.01		0.7	1.9	
ワイン(赤)	1	1													
中濃ソース	0.5	1													
ケチャップ	0.5	1													
しょうゆ	0.5													0.1	
カレー粉	0.2	1			1		0.1						0.1		
水	100														
合計		514	14	13	54	40	2.1	1.9	106	0.4	0.1	7	3	2	