

(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		みうら冬野菜カレー しらすとほうれん草のソテー 牛乳												
使用した地場産食材		みうら大根 かぶ ブロッコリー ほうれん草 湘南釜揚げしらす												
・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)		給食日より 校内放送で紹介  給食時間に学級訪問指導												
献立名から一品、作り方を紹介		<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;">写真</div> <div style="width: 65%;"> <p>作り方・調理のポイント</p> <p>「みうら冬野菜カレー」</p> <p>大根は厚切りにし 下茹でをする かぶ ブロッコリーも大きめに切り 下茹でする</p> <p>肉 野菜を炒めカレーを作る</p> </div> </div>												
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 μgRE	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	70	251	4.3	0.6	4	16	0.6	1	0	0.04	0.01	0	0.4	0
切断無圧ぺん精麦	5.6	19	0.4	0.1	1	1	0.1	0.1	0	0.01	0	0	0.5	0
豚モモ肉	40	73	8.2	4.1	2	10	0.3	0.8	1	0.25	0.06	0	0	0
カレー粉	0.3	1	0	0	2	1	0.1	0	0	0	0	0	0.1	0
サラダ油	0.5	5	0	0.5	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
大根	50	9	0.3	0.1	12	5	0.1	0.1	0	0.01	0	3	0.7	0
かぶ	20	4	0.1	0	5	2	0	0	0	0	0	2	0.3	0
ブロッコリー	20	7	0.9	0.1	8	5	0.2	0.1	11	0.02	0.03	12	0.9	0
セロリ	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
カレールー	12	63	0.9	4.6	11	0	0.4	0	0	0	0	0	0	1.3
スキムミルク	3	11	1.1	0	39	0	0	0	0	0.01	0.06	0	0	0
アップルソース	5	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0
しょうゆ	2	1	0.2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0.3
合計		448	16	10	85	41	1.8	2.1	12	0.3	0.2	19	2.9	1.6