

(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、牛乳、パクパク和え、みかんゼリー
------------	-------------------------------

使用した地場産食材	精白米、牛乳、にんじん、じゃがいも、だいこん、キャベツ、小松菜、みかん
------------------	--

・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)

給食の時間における放送で、全体への周知をした。

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

【作り方】

- ①小麦粉、サラダ油、カレー粉、スキムミルクでルウを作っておく。
- ②しょうが、にんにくはみじん切り、たまねぎ、じゃがいもはくし切り、にんじんはいちょう、だいこんは小さめの乱切りにする。
- ③だいこんはあらかじめボイルして、柔らかくしておく。
- ④サラダ油をしき、しょうが、にんにくを入れる。
- ⑤たまねぎ、にんじん、豚肉の順に炒めていき、お湯を入れて、じゃがいもも入れる。
- ⑥じゃがいもが柔らかくなったら、③のだいこんを入れる。
- ⑦☆の調味料を入れる。
- ⑧①のルウを入れて煮込んだら完成！

【ポイント】

だいこんをあらかじめボイルしておくことで、味が入りやすくなります！

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
サラダ油	1	9	0.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
根しょうが	0.5	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
にんにく	0.5	1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
たまねぎ	60	22	0.6	0.1	13	5	0.1	0.1	0	0.02	0.01	5	1.0	0.0
にんじん	15	6	0.1	0.0	4	2	0.0	0.0	108	0.01	0.01	1	0.4	0.0
豚肉(肩・こま)	37	80	6.8	5.4	1	8	0.2	1.0	2	0.24	0.09	1	0.0	0.0
じゃがいも	10	8	0.2	0.0	0	2	0.0	0.0	0	0.01	0.00	4	0.1	0.0
だいこん	35	6	0.2	0.0	8	4	0.1	0.1	0	0.01	0.00	4	0.5	0.0
☆ソテーオニオン	4	7	0.1	0.3	3	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
☆りんごソース	4	2	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
☆トマトケチャップ	4	5	0.1	0.0	1	1	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.1
☆中濃ソース	6	8	0.0	0.0	4	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.3
☆スープストック	1.45	5	0.1	0.1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.3
☆塩	0.8	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.8
小麦粉	5	18	0.4	0.1	1	1	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
サラダ油(ルウ用)	3	28	0.0	3.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
カレー粉	0.4	2	0.1	0.0	2	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
スキムミルク	2	7	0.7	0.0	22	2	0.0	0.1	0	0.01	0.03	0	0.0	0.0
合計		214	9.4	10.0	59	28	0.6	1.3	112	0.3	0.2	16	2.7	1.5