

(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	だいこんカレー
使用した地場産食材	豚肉、にんじん、だいこん、米

・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)

給食メール

今日は中井町・神奈川県産給食です。みなさんが住んでいる中井町や神奈川県内で取れる食材をたくさん使って給食を作りました。近くでとれる食材は移動距離が短いので新鮮です。そして作っている場所がわかるので安心して食べることができます。今日使用しただいこん、にんじん、みかんは中井町、もやしは山北町、牛乳、豚肉は神奈川県内で生産されたものです。地域でとれた食材をおいしくいただきましょう。



作り方・調理のポイント

作り方

- ①たまねぎは薄切り、にんじん、だいこんはいちょう切りにする。
- ②サラダ油でにんにく、豚肉を炒める。
- ③たまねぎ、にんじんを加え炒め、水を入れて煮る。
- ④だいこんを入れる。
- ⑤野菜が煮えたら調味料入れて、しばらく煮込む。

調理のポイント

- ・だいこんは1センチ厚さのいちょう切りにして、だいこんの食感が残るように加熱する。
- ・たまねぎは薄切りにして、甘みが出るようによく炒める。
- ・カレールーを入れたら焦げないように火加減に注意し、煮込む。

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 g
米飯	80	285	4.9	0.7	4	18	0.6	1.1		0.06	0.02		0.4	
サラダ油	0.5	5		0.5										
おろしにんにく	0.5	1												
豚肉	25	59	4.6	4.2	1	5	0.2	0.6	2	0.19	0.05			
たまねぎ	40	15	0.4		8	4	0.1	0.1		0.01		3	0.6	
にんじん	15	6	0.1		4	2			225	0.01	0.01	1	0.4	
だいこん	50	9	0.3	0.1	12	5	0.1	0.1		0.01	0.01	6	0.7	
中濃ソース	4	5			2	1	0.1		1				0.2	
トマトケチャップ	6	7	0.1		1	1			2				0.1	
カレールー	13	66	0.7	4.0	5	3	0.1			0.01	0.01		0.5	
チャツネ	2.5	5			1									
塩	0.3												0.3	
合計		463	11	9.5	38	39	1.2	1.9	230	0.3	0.1	10	2.7	