

(様式3)

令和6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 フレンチサラダ 湘南ゴールドゼリー
使用した地場産食材	米 豚肉 大根 キャベツ 湘南ゴールドゼリー(県産果汁入)
・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) かながわ県産産デーとして給食ワゴンにお知らせメモをのせ各クラスへ配付	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

大根カレー

- ①小麦粉、油、カレー粉でルーを作る。粉っぽくならないように仕上げる。
- ②野菜を切る。にんにく・しょうが(みじん)、玉ねぎ(スライス)、にんじん・大根(乱)
- ③油でにんにく、しょうがを香りが出るまで炒め、豚肉を入れる。玉ねぎを入れよく炒める。にんじん、大根を入れ柔らかくなるまで煮る。ソテーオニオンを入れる。
- ④スープストック、ソース、ケチャップ、ルーを入れて煮る。
- ⑤塩で味を調える。

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	67	229	4.1	0.6	3	15	0.5	0.9	0	0.05	0.01	0	0.3	0
米粒麦	8	27	0.6	0.2	1	2	0.1	0.1	0	0.02	0	0	0.7	0
サラダ油	0.5	4	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
にんにく	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうが	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
豚肉(もも)	40	68	8.2	4.1	2	10	0.3	0.8	2	0.36	0.08	0	0	0
たまねぎ	60	20	0.6	0.1	10	5	0.2	0.1	0	0.02	0.01	4	0.9	0
にんじん	15	5	0.1	0	4	2	0	0	108	0.01	0.01	1	0.4	0
だいこん	40	6	0.2	0	10	4	0.1	0.1	0	0.01	0	5	0.6	0
スープストック	0.6	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1
サラダ油	3.6	32	0	3.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
小麦粉	5.68	20	0.5	0.1	1	1	0	0	0	0.01	0	0	0.1	0
カレー粉	0.4	2	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ソテーオニオン	2	4	0.1	0.1	1	1	0	0	0	0	0	1	0.1	0
中濃ソース	5.7	8	0	0	3	1	0.1	0	0	0	0	0	0.1	0.3
オイスターソース	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
トマトケチャップ	3	3	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0.1	0.1
塩	0.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.9
合計		430	15	9.3	36	42	1.3	2	111	0.5	0.1	11	3.3	1.4