

(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		えび〜にゃポークカレーライス(えびフリッター) 海老名きゃべつ入りフレンチサラダ ジョア												
使用した地場産食材		豚肉・にんじん・大根・トマト・かぼちゃ・きゃべつ・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)														
・献立表、もりつけ表、給食のおたよりに記載 (使用食材の紹介、レシピ紹介) ・放送資料配布 (使用食材の紹介) ・ポスター配布 (使用食材の紹介、生産者の紹介)														
献立名から一品、作り方を紹介														
		作り方・調理のポイント												
		えび〜にゃポークカレーライス(えびフリッター) ① 野菜は、食べやすい大きさに切る。 ② 鍋に油をひき、肉、こしょうを入れ炒める。 ③ 玉ねぎを加え、さらに炒める。じゃがいも、にんじん、大根を入れ水と野菜ブイオンを加えて煮る。 ④ 野菜が煮えたら、カレールウを加え弱火で煮込む。 ⑤ かぼちゃ、トマト、グリーンピースを加え、ひと煮立ちさせたら完成。 ⑥ えびフリッターを揚げ、えび〜にゃの角に見立てて盛り付ける。												
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
豚小間肉	20	40	3.7	2.9	1	4	0.1	0.5	1	0.13	0.05	0	0	0
じゃがいも	30	18	0.5	0	1	6	0.1	0.1	0	0.03	0.01	8	2.7	0
たまねぎ	50	17	0.5	0.1	9	5	0.2	0.1	0	0.02	0.01	4	0.8	0
にんじん	20	7	0.1	0	6	2	0	0	144	0.01	0.01	1	0.6	0
大根	20	3	0.1	0	5	2	0	0	0	0	0	2	0.3	0
トマト	5	1	0	0	0	0	0	0	2	0	0	1	0.1	0
かぼちゃ	5	4	0.1	0	1	1	0	0	16	0	0	2	0.2	0
グリーンピース	3	2	0.2	0	1	1	0	0	1	0.01	0	1	0.3	0
カレールウ	12	66	1	4.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0.5	1.1
野菜ブイオン	0.5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2
こしょう	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
油	0.4	4	0	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
えびフリッター	32	51	3.8	2.3	13	7	0.1	0.3	0	0.02	0.01	0	0.1	0.1
油	3.2	29	0	3.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		243	10	14	37	28	0.5	1	164	0.2	0.1	19	5.6	1.4