


**【献立名】カレーライス・牛乳・海藻サラダ・ヨーグルト**

実施月 1 月

浅口市学校給食センター

(作成者:栄養教諭 竹内 悟子)

料理名	材料名	分量(1人分)
カレーライス	学校給食用精白米(強化米0.3%)	70g
	牛肉(ももスライス)	25g
	にんにく	0.5g
	しょうが	0.5g
	たまねぎ	70g
	にんじん	20g
	じゃがいも	50g
	こしょう	0.02g
	サラダ油	0.5g
	ダイストマト缶	10g
	グリーンピース	7g
	カレー粉	0.2g
	カレールウ	13g
	中濃ソース	1.5g
ケチャップ	3g	
岡山森林どりブイヨン	10g	
水	40g	
牛乳	牛乳	206g
海藻サラダ	海藻ミックス	1g
	ハンドリップツナ	5g
	キャベツ	20g
	だいこん	20g
	きゅうり	10g
	とうもろこし	5g
	三温糖	1g
	米酢	2g
	こい口しょうゆ	2.5g
	ヨーグルト	ヨーグルト



**【作り方】**  
 カレーライス  
 ① 精白米を炊く。  
 ② にんにく、しょうがはみじん切り、たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは一口大に切る。  
 ③ サラダ油を熱し、牛肉、こしょう、②を入れて炒める。  
 ④ ③に岡山森林どりブイヨン、水を入れて煮込む。  
 ⑤ ④にダイストマト、Aを入れてさらに煮込む。  
 ⑥ ⑤にグリーンピースを入れる。

**献立の意図**

人気のカレーライスと海藻サラダの献立です。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂肪 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミ ン				食物繊維 g
								レチノール 当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
681	23.6	20.5	1048	368	60	1.9	2.4	418	0.60	0.59	42	4.2

## 「我がまちの学校給食人気 No.1 献立」～浅口市～

### ○献立名

カレーライス、牛乳、海藻サラダ、ヨーグルト

### ○栄養教諭・学校栄養職員のコメント

カレーライスは、たまねぎをたくさん使い、しっかり炒めて甘味を引き出しています。辛すぎないので、食べやすい味になっています。

### ○子どもの感想

- ・カレーライスが大好きで、いつもおかわりをしています。
- ・カレーライスが特に大好きです。カレーライスの日には給食の時間を楽しみにして授業をがんばっています。
- ・カレーのルウの辛さ加減がちょうどよくて、大好きな味です。