


【献立名】 シーフードカレーライス 牛乳 アスパラガスのサラダ くだもの(ぶどう)

実施月 9月

鏡野町立鏡野中学校(鏡野町学校給食共同調理場) (作成者:臨時学校栄養職員 木下芳)

料理名		材料名		分量(1人分)								
シーフード カレーライス	精白米			80g		<p>【作り方】 シーフードカレーライス ① シーフードミックスを塩・コショウ・にんにく・しょうがで炒める。 ② 火が通ったら、ほかの食材を入れて食材に火が通るまでよく炒めてから水を加えて煮る。 ③ 調味料を入れて、温度確認をして仕上げる。</p> <p>献立の意図 地場産の野菜をカレーライス(たまねぎ、ジャガイモ)、サラダ(アスパラガス)、デザート(ぶどう)に使用することで地元の食材、地産地消について興味を持ってもらえるようにした。</p>						
	強化白麦			5g								
	シーフードミックス			30g								
	食塩			0.2g								
	コショウ			0.02g								
	おろしにんにく			0.5g								
	おろししょうが			0.6g								
	にんにじん			10g								
	じゃがいも			55g								
	たまねぎ			52g								
	いんげん			8g								
	とろけるカレー(フレーク)			10g								
	県学給カレールウ			7g								
	コンソメ			0.8g								
ウスターソース			2g									
こいくちしょうゆ			1.5									
牛乳	普通牛乳			206g								
アスパラガスの サラダ	アスパラガス			20g								
	キャベツ			25g								
	きゅうり			17g								
	ポークハム			7g								
	胡麻ドレッシング			6g								
	米酢			1g								
	食塩			0.1g								
くだもの	ぶどう			40g(2粒)								
エネルギー	たん白質	脂肪	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	レチノール 当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g
669	22.6	14.1	1327	291	146	2.8	1.6	262	0.45	0.48	41	4.3

「我がまちの学校給食人気 No1 献立」

献立名：シーフードカレーライス 牛乳 アスパラガスのサラダ ぶどう

コメント(学校栄養職員)

子供たちが好きなカレーライス食べ残しも少なく、「また食べたい」という声も多く聞こえました。

アスパラガスが苦手な児童が多いため、残さず食べてもらうためにハムを入れたり味付けに気を付けています。

デザートは、地域の農家の方が作られているぶどうを納品してもらい一人2粒ずつ提供しています。「2つも食べれるん！」と喜ぶ児童生徒が多く、今後も季節や収穫に応じて提供していきたいと考えています。

カレーライス、アスパラガスのサラダ、デザートにそれぞれ地場産の野菜を利用することで、給食を生きた教材として食育授業に使用することもできます。

その他 特筆すべきこと

地場産の野菜を利用することにより、子供たちに地産地消の良さを伝えることができる献立になっています。

