


【献立名】かぼちゃ入りカレーライス、牛乳、ビーンズサラダ、ピオーネ

実施月 9月

美咲町立加美小学校他 (作成者: 栄養教諭 田村 香代)

料理名		材料名		分量(1人分)								
かぼちゃ入り カレーライス		米		67 g		 <p>【作り方】 かぼちゃ入りカレーライス ① ごはんとむぎを炊く。 ② 玉ねぎはざく切り、にんにくはみじん切り、その他の野菜は乱切りにする。 ③ 釜にサラダ油をひき、豚肉と野菜を順に炒める。 ④ 水を加え、野菜がやわらかくなったらカレールーとソースで味を調える。 ※ 野菜は旬のものを取り入れる。</p>						
		麦		6.5 g								
		豚肉こま切れ		30 g								
		じゃがいも		30 g								
		かぼちゃ		40 g								
		ピーマン		10 g								
		玉ねぎ		40 g								
		にんにく		0.5 g								
		トマト缶		15 g								
		サラダ油		0.3 g								
カレールー		15 g										
ウスターソース		2 g										
牛乳		牛乳		206 g								
ビーンズサラダ		ツナライトフレーク		10 g		<p>献立の意図</p> <p>子ども達が大好きなカレーに、旬の野菜を取り入れることで、野菜を食べやすく、また、野菜の旬について興味を持てるようにした。</p>						
		冷凍ミックスビーンズ		10 g								
		にんじん		5 g								
		きゃべつ		30 g								
		きゅうり		10 g								
		マヨネーズ		7 g								
		食塩		0.2 g								
こしょう		0.08 g										
町内産ピオーネ		ピオーネ		30 g								
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	
701	25	21.8	914	304	58	2.4	1.5	231	0.57	0.51	55	4.2

○献立に関する栄養職員コメント

- ・カレーライス、子どもたちに人気の献立です。
ほぼ、毎月のように登場するカレーライスですが、季節によって野菜を変えています。
春にはたけのこ、アスパラなど、夏にはトマト、かぼちゃ、なす、ピーマンなど、秋にはごぼう、さつまいも、きのこなど、冬には、かぶ、大根、ブロッコリーなどを使い、旬の野菜を取り入れます。また、根菜カレーや豆カレーなども取り入れ、食材を工夫しています。
- ・苦手な食材も、カレーに入れると抵抗なく食べてくれます。
カレーは食材を変えてアレンジできる料理です。材料にも興味を持ち、作ってみようという気持ちにもつながればと思います。

○児童・生徒の感想など

- ・カレーは大好きです。もっとたくさん出してほしい。
- ・カレーライスならいつもよりたくさん食べられます。
- ・カレーの日は、においがするのですぐに分かります。給食の時間が待ち遠しいです。
- ・苦手ななすやかぼちゃも、カレーだったらおいしいです。

