


【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。

