


【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 |  | | | | | | |
| | | 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 | 【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。 | | | | | | |
| ビーンズサラダ | | ツナライトフレーク | | 10 | g | ※ 野菜は旬のものを取り入れる。 | | | | | | |
| | | 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 | 献立の意図 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。 | | | | | | |
| 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。

