

1月24日～30日

全国学校給食週間



1947年1月、米国のLARA（アジア救済公認団体）から給食用物資の寄贈を受けて、戦時中に中断されていた学校給食が再開されました。1946年12月24日に東京都内の小学校でLARAからの給食用物資の贈呈式が行われたことを記念し、この日を「学校給食感謝の日」と定められました。1950年度から冬季休業と重ならない1月24日～1月30日までの1週間を文部科学省により「学校給食週間」と制定されました。



鉄分たっぷりキーマカレー



給食で人気のカレー！今回は豚レバーチップと蒸し挽き割り大豆を入れ、鉄分・食物繊維を摂取できるキーマカレーをご紹介します。



献立栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)	389	亜鉛(mg)	2.9
たんぱく質(g)	14.5	ビタミンA(μgRE)	1419
脂質(g)	9.4	ビタミンB1(mg)	0.36
ナトリウム(mg)	379	ビタミンB2(mg)	0.48
カルシウム(mg)	35	ビタミンC(mg)	8
鉄(mg)	3.0	食物繊維(g)	2.7
マグネシウム(mg)	45	食塩相当量(g)	0.9

材料（1人分）

- ・全学栄 豚レバーチップ（10g）
- ・蒸し挽き割り大豆（10g）
- ・豚ひき肉（30g）
- ・玉ねぎ（30g）
- ・にんじん（15g）
- ・セロリ（4g）
- ・おろしにんにく（0.5g）
- ・おろししょうが（0.4g）
- ・サラダ油（1g）
- ・カレーフレーク（5g）
- ・カレー粉（0.5g）
- ・コンソメ（0.5g）
- ・ウスターソース（0.6g）
- ・濃口醤油（0.7g）
- ・カットトマト缶（25g）
- ・水（35g）
- ・米（70g）

（※青色文字の材料は弊社取扱商品です。）

つくり方

<下準備>

- ・米を炊飯する。
- ・玉ねぎ、にんじん、セロリはみじん切りにする。
- ・カレーフレークは少量のお湯で溶かしておく。

①鍋に油を熱し、にんにく、しょうがを炒める。香りがたったら玉ねぎ、にんじん、セロリを炒める。

②野菜がしんなりしたら豚ひき肉を軽く炒め、豚レバーチップを加える。

③豚ひき肉の色が変わったら、蒸し挽き割り大豆、カレー粉を加え全体に混ぜ合わせる。

④水、トマト缶、コンソメを入れ煮る。

⑤溶いておいたカレーフレーク、ウスターソース、濃口醤油を加えて煮る。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

