

■白樫共同調理場



施設概要
 施設名称 ● 白樫共同調理場
 所在地 ● 檜原市白樫町3丁目1番1号
 設置年月 ● 昭和54年6月
 改修年月 ● 平成12年8月
 敷地面積 ● 1,834.00㎡
 建築面積 ● 610.05㎡
 構造 ● 鉄筋コンクリート造平屋建
 調理能力 ● 2,000食/日

イ チ オ シ 献 立
黒米(くろまい)カレー

材料・分量(1人分.g)

- 牛ひき肉.....15g
- 豚ひき肉.....10g
- にんにく.....0.3g
- 油.....適量
- じゃがいも.....35g
- たまねぎ.....60g
- にんじん.....15g
- さといも.....20g
- ごぼう.....10g
- 酢.....少々
- なす.....25g
- トマト.....7g
- レンズ豆.....10g
- カレールウ(甘口).....13g
- カレールウ(中辛).....4g
- ウスターソース.....3.5g
- だしの素.....1g
- カレー粉.....0.2g
- スキムミルク.....4g
- 水

●写真の献立メニュー

- ・黒米入りごはん
- ・牛乳
- ・黒米カレー
- ・福神漬
- ・アスパラサラダ
- ・マヨネーズ

作り方

- 1 じゃがいも・たまねぎ・にんじん・さといもは皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- 2 ごぼうは皮をむいてスライスし酢水にさらす。
- 3 なすは皮をむいて一口大に切り、水にさらす。
- 4 トマトは皮をむき、あらく刻む。
- 5 油とみじん切りにしたにんにくを火にかき、香りが出てきたら牛ひき肉・豚ひき肉を加えて色が変わるまで炒める。
- 6 水をぎった②と①を加えてさらに炒める。
- 7 ③も水をぎって加え、水をいれて煮る。
- 8 材料がやわらかくなってきたらレンズ豆と④を入れる。
- 9 ルウをいれて煮込み、調味料で味をととのえる。

※ 給食の黒米ごはんは、白米に対して約8%の黒米を合わせて炊いています。



栄養価(1人分)

- エネルギー量... 254kcal
- たんぱく質..... 11.8g
- 脂 質..... 7.6g
- 炭水化物..... 25.8g
- 食物繊維..... 6.6g
- 食塩相当量..... 1.5g



食育
 及び
 地産地消
 の取り組み

檜原市では食育推進の一環として、地産地消をはじめ子どもたちに食を通じて郷土への理解を深めていただく取組をすすめています。

ご紹介する黒米カレーは、奈良県ゆかりの食材を活かして考えられた創作料理です。古代米のひとつである「黒米」を使っています。おめでたい時に食べる「お赤飯」のルーツともいわれています。



親子料理教室

市の食育の取り組みとして好評の「給食メニュー」を作ってもらいました。栄養士から、野菜を使った「手ばかり量法」の実演とお話をしました。

食育パネル展

乳幼児健診や保育所、小学校、中学校での食育指導や取り組みの紹介をしました。



給食ができるまで
 & 食育

市の広報誌で、給食の流れと学校での食育指導が紹介されました。



檜原市の取り組み

