

6月	行事・祭事・記念日
1	火 チーズの日
2	水 <b>横浜カレー記念日</b>
3	木 測量の日
4	金 蒸しパンの日
5	土 芒種 世界環境デー
6	日 ロールケーキの日 梅の日
7	月
8	火 世界海洋デー
9	水
10	木 無添加の日
11	金 入梅
12	土 恋人の日
13	日 鉄人の日
14	月 世界献血者デー
15	火 生姜の日
16	水 麦とろの日
17	木
18	金
19	土 朗読の日
20	日 父の日 ペパーミントの日
21	月 夏至
22	火 かにの日
23	水
24	木 ドレミの日
25	金
26	土 露天風呂の日
27	日 ちらし寿司の日
28	月
29	火 佃煮の日
30	水

## 6月2日は横浜カレー記念日

1982年に学校給食開始35周年を記念して制定。  
全国の小・中学校の給食でカレーが出されたそうです。



カレーといえば様々な野菜を使いますが、1年を通して旬の野菜を加えるのが人気で、そこに好みの肉を加え季節ごとの味を皆さん楽しんでいらっしゃるようです。

カレーのマンネリにお悩みの際は、是非旬の野菜を使ったカレーはいかがでしょう。

### シーズン別の人気野菜

- 春(3~5月): ほうれん草・トマト・キャベツ
- 夏(6~8月): なす・トマト・ズッキーニ・オクラ・ゴーヤ
- 秋(9~11月): かぼちゃ・さつまいも・大根
- 冬(12~2月): 大根・ほうれん草・白菜・キャベツ

## ごろごろ夏野菜のカレー

存在感のあるごろごろカットで食感も良く野菜の風味も強いので、カレーと合わせても美味しく仕上がります。



冷凍オニオンソテー (C)ダイス50中国産/1kg  
農園風イタリアンミックス ごろごろカット/1kg

### 使用食材(10人分)

- 水.....1200g
- カレールウ.....200g
- カゴメ冷凍オニオンソテー.....300g
- カゴメ農園風イタリアンミックス.....500g
- 米飯.....2000g

### 作り方

- 鍋に湯を沸かし、カレールウを溶かし入れる。オニオンソテーを加え、軽く煮込む。
- 農園風イタリアンミックスをオープンで加熱する。(目安:180℃/約10分)
- 皿に米飯と①を盛り付け、②をトッピングする。

栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値
エネルギー	479kcal	カリウム	292 mg	亜鉛	1.3 mg	ビタミンC	0 mg
たんぱく質	7.5g	カルシウム	24 mg	ビタミンA(RE)	1 μg	食物繊維(総量)	2.9 g
脂質	8.4g	マグネシウム	20 mg	ビタミンE(α-TE)	0.4 mg	食塩相当量	2.1 g
炭水化物	90.6g	リン	90 mg	ビタミンB1	0.06 mg	※数値は全て1人あたりの数値	
ナトリウム	843mg	鉄	0.9 mg	ビタミンB2	0.03 mg		

## 野菜飲料で作るカレーライス

水の1/3を野菜飲料にすると、長時間煮込んだようなまろやかな深みある味わいと明るい色合いに仕上がります。



野菜一日これ一杯スマートペット/720ml

### 使用食材(10人分)

- たまねぎ.....500g
- じゃがいも.....500g
- にんじん.....150g
- 豚もも肉.....400g
- にんにく(みじん切り).....5g
- しょうが(みじん切り).....5g
- サラダ油.....5g
- カゴメ野菜一日これ一杯.....400ml
- 水.....800g
- カレールウ.....200g
- 米飯.....2000g

### 作り方

- たまねぎ、じゃがいも、にんじん、豚肉を食べやすい大きさに切る。
- 鍋にサラダ油、にんにく、しょうがを入れて加熱し、香りが立ったら①も入れて炒める。
- 水、野菜一日これ一杯を加えて野菜に火が通るまで煮る。カレールウを溶かし入れ、軽く煮込む。
- 皿に米飯を盛り、③をかける。

栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値
エネルギー	606 kcal	カリウム	805 mg	亜鉛	2.2 mg	ビタミンC	15 mg
たんぱく質	16.8 g	カルシウム	57 mg	ビタミンA(RE)	353 μg	食物繊維(総量)	4.3 g
脂質	12.3 g	マグネシウム	44 mg	ビタミンE(α-TE)	1.4 mg	食塩相当量	2.2 g
炭水化物	103.7 g	リン	221 mg	ビタミンB1	0.51 mg	※数値は全て1人あたりの数値	
ナトリウム	898 mg	鉄	1.9 mg	ビタミンB2	0.14 mg		



2021年  
4月~6月



**VEGEDAY** 毎日の生活を、野菜でたのしく。

野菜をもっと楽しんでもらえるように。もっと好きになってもらえるように。そして、皆さんがずっと健康でいられるように。このVEGEDAYで、今まで知らなかった野菜にふれてもらえたらうれしいと思います。

4月	行事・祭事・記念日
1 木	エイプリルフール
2 金	国際子どもの本の日
3 土	いんげん豆の日 葉酸の日
4 日	清明 あんぱんの日 シシリアンライスの日
5 月	
6 火	コンビーフの日
7 水	世界保健デー
8 木	シンハービールの日
9 金	食と野菜ソムリエの日
10 土	ほうとうの日
11 日	
12 月	パンの記念日
13 火	水産デー
14 水	オレンジデー
15 木	
16 金	
17 土	土用 なすび記念日
18 日	良い歯の日
19 月	良いきゅうりの日
20 火	穀雨
21 水	
22 木	アースデー
23 金	しじみの日
24 土	
25 日	
26 月	オンライン麻雀の日
27 火	
28 水	
29 木	昭和の日 羊肉の日 <b>ナポリタンの日</b>
30 金	

## 4月29日はナポリタンの日

**カゴメが「ナポリタンスタジアム2021」開催!**

昭和生まれの洋食「ナポリタン」をさらに盛り上げるべく、昭和の日である4月29日を「ナポリタンの日」とカゴメが制定しました。そして2021年は同日にナポリタン全国ナンバー1を決める「ナポリタンスタジアム2021」をオンライン開催!ナポリタンを盛り上げます!

これを機にナポリタンのメニュー化をご検討ください!

「ナポリタンスタジアム2021」




### 切干大根 ナポリタン

食物繊維が豊富な切干大根を使ってヘルシーに仕上げたナポリタン風の食感が楽しめる副菜です。



トマトケチャップ標準 /1kg

**使用食材(10人分)**

切干大根.....150g  
ウインナー.....100g  
たまねぎ.....180g  
ピーマン.....30g  
サラダ油.....20g  
カゴメトマトケチャップ標準.....250g

**作り方**

- 切干大根は2~3回水洗いし、15分水に浸して戻し、軽く絞って水気を切っておく。
- ウインナーを5mm幅の斜め切りにし、たまねぎ、ピーマンも5mm幅に切る。
- フライパンにサラダ油を熱し、②を中火で炒め、トマトケチャップを加えて混ぜ合わせる。
- ①を加えて手早く炒め合わせる。

※お好みでパルメザンチーズを振っても美味しいです。

栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値
エネルギー	129 kcal	カリウム	697 mg	亜鉛	0.4 mg	ビタミンC	11 mg
たんぱく質	3.4 g	カルシウム	84 mg	ビタミンA(RE)	12 μg	食物繊維(総量)	4.0 g
脂質	5.0 g	マグネシウム	27 mg	ビタミンE(α-TE)	0.3 mg	食塩相当量	1.0 g
炭水化物	18.7 g	リン	69 mg	ビタミンB1	0.11 mg	※数値は全て1人あたりの数値	
ナトリウム	375 mg	鉄	0.7 mg	ビタミンB2	0.05 mg		

### 野菜たっぷり ナポリタン

野菜相当量1人あたり175g分の野菜を美味しくたっぷり食べられるナポリタンです。



冷凍彩り野菜ミックス /1kg  
トマトケチャップ標準 /1kg  
ダイストマトソース /1kg

**使用食材(10人分)**

ベーコン.....300g  
たまねぎ.....300g  
サラダ油.....30g  
カゴメ冷凍彩り野菜ミックス.....550g  
カゴメトマトケチャップ標準.....300g  
カゴメダイストマトソース.....600g  
スパゲティ.....800g  
粉チーズ.....50g  
パセリ(みじん切り).....10g

**作り方**

- ベーコンは短冊切りに、たまねぎは5mm角に切る。
- フライパンにサラダ油を熱し、①を炒める。彩り野菜ミックスも加えて軽く混ぜ合わせ、トマトケチャップ、ダイストマトソースを加えて炒め合わせる。
- スパゲティをゆでて、②をあえる。
- 器に盛り、パセリ、粉チーズをふる。

※野菜の全成分を含むものではありませんが、不足しがちな野菜を補う為にお役立て下さい。

栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値
エネルギー	580 kcal	カリウム	614 mg	亜鉛	2.3 mg	ビタミンC	19 mg
たんぱく質	18.3 g	カルシウム	128 mg	ビタミンA(RE)	47 μg	食物繊維(総量)	5.0 g
脂質	19.8 g	マグネシウム	63 mg	ビタミンE(α-TE)	0.8 mg	食塩相当量	2.0 g
炭水化物	78.1 g	リン	257 mg	ビタミンB1	0.35 mg	※数値は全て1人あたりの数値	
ナトリウム	794 mg	鉄	1.9 mg	ビタミンB2	0.15 mg		

5月	行事・祭事・記念日
1 土	八十八夜 カルフォルニア・レーズンデー
2 日	緑茶の日
3 月	憲法記念日
4 火	みどりの日 ラムネの日
5 水	立夏 <b>こどもの日</b> 端午の節句
6 木	コロッケの日
7 金	コナモンの日
8 土	ゴーヤーの日
9 日	母の日 アイスクリームの日
10 月	
11 火	ご当地キャラの日
12 水	アセローラの日
13 木	カクテルの日
14 金	温度計の日
15 土	ヨーグルトの日
16 日	
17 月	高血圧の日
18 火	
19 水	
20 木	東京港開港記念日
21 金	小満
22 土	
23 日	
24 月	伊達巻の日
25 火	主婦休みの日
26 水	
27 木	小松菜の日
28 金	
29 土	こんにやくの日
30 日	
31 月	世界禁煙デー

## 5月5日はこどもの日

1948年に「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」休日と決められてから、端午の節句を「こどもの日」と呼ぶようになりました。

もともとは病気や災い(悪いもの)をさけるための端午の節句でしたが、用いていた「菖蒲」の音が武を重んじる「尚武」に似ていることから、次第に男の子を祝う節句に変わっていきました。

「こいのぼり」はたくましい鯉のように、こども達が元気に大きくなることへの祈願であり、「五色の吹流し」は、子どもの無事な成長を願って悪いものを追い払う意味が込められています。



### こいのぼり オムライス

炊き込み用チキンライスの素と卵シートを使用し、給食でも作りやすくしています。行事を楽しむ模様のオムライスです。



炊き込み用チキンライスの素 /1kg  
トマトケチャップ標準 /1kg

**使用食材(10人分)**

(A) 精白米.....700g  
カゴメ炊き込み用チキンライスの素.....100g  
水.....740g  
サラダ油.....10g  
たまねぎ.....300g  
鶏もも肉.....250g  
グリーンピース(冷凍).....30g  
カゴメトマトケチャップ標準.....70g  
塩.....2g  
こしょう.....0.2g  
冷凍たまごシート.....500g

**作り方**

- (A)の食材を合わせ炊飯する。
- サラダ油で8mm角にカットしたたまねぎと鶏もも肉、グリーンピースを炒め、トマトケチャップを加え、塩、こしょうで味を調える。
- 炊きあがった①に②をのせて蒸らす。全体を混ぜ合わせ、皿に細長く盛り付ける。
- ③に解凍したたまごシートをかぶせて、両端を折り込む。尾の部分に切込みを入れ、ケチャップ(分量外)で鯉のぼりの絵を描く。

栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値
エネルギー	445 kcal	カリウム	310 mg	亜鉛	2.2 mg	ビタミンC	5 mg
たんぱく質	15.7 g	カルシウム	40 mg	ビタミンA(RE)	89 μg	食物繊維(総量)	1.3 g
脂質	13.2 g	マグネシウム	31 mg	ビタミンE(α-TE)	0.9 mg	食塩相当量	1.2 g
炭水化物	61.8 g	リン	218 mg	ビタミンB1	0.15 mg	※数値は全て1人あたりの数値	
ナトリウム	420 mg	鉄	1.9 mg	ビタミンB2	0.25 mg		

### 大人さまランチ

お子さまランチのように色々なメニューを少しずつ盛り付けた童心に帰れるような楽しい一皿です。



トマトソース濃縮タイプ /500g  
冷凍彩り野菜ミックス 1kg  
トマトケチャップ標準 /1kg

**使用食材(10人分)**

ピーマン.....70g  
ウインナー.....100g  
サラダ油.....20g  
スパゲティ(ゆで).....800g  
カゴメトマトケチャップ標準(a).....160g  
カゴメトマトソース濃縮タイプ.....60g  
精白米.....650g  
チキンコンソメの素.....5g  
鶏もも肉.....200g  
カゴメ冷凍彩り野菜ミックス.....100g  
カゴメトマトケチャップ標準(b).....200g  
ハンバーグ(冷凍).....500g  
千切りキャベツ.....250g  
ゆで卵.....250g

**作り方**

- 5mm幅にカットしたピーマン、ウインナーをサラダ油で炒め、ケチャップ(a)、トマトソース濃縮タイプを加え、よく混ぜ合わせスパゲティに和える。
- (A)を合わせ炊飯する。鶏もも肉、彩り野菜ミックスをサラダ油で炒めケチャップ(b)を加えて炒め合わせ炊きあがったご飯に混ぜる。
- 皿に①、②を盛り、温めたハンバーグ、千切りキャベツ、ゆで卵を盛る。

※デザートはお好みで盛り付けてください。

栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値
エネルギー	680 kcal	カリウム	585 mg	亜鉛	2.3 mg	ビタミンC	24 mg
たんぱく質	24.0 g	カルシウム	62 mg	ビタミンA(RE)	84 μg	食物繊維(総量)	3.3 g
脂質	20.3 g	マグネシウム	46 mg	ビタミンE(α-TE)	1.1 mg	食塩相当量	3.1 g
炭水化物	95.0 g	リン	289 mg	ビタミンB1	0.30 mg	※数値は全て1人あたりの数値	
ナトリウム	1261 mg	鉄	3.0 mg	ビタミンB2	0.33 mg		