



給食通信



VEGEDAY
毎日の生活、野菜をたのしく。
VEGEDAYで検索!

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。

栄養士のための
給食カゴメナビ



サイトは「こちらから」

食の現場で役立つカゴメ商品や旬な情報、お役立ちレシピや特集コラム多数!

1月31日は愛菜の日

カゴメは、野菜の摂取量が少なくなりがちなのこの時期に、もっと野菜を食べ、健康的な食生活を送ってほしいとの思いから、1を『アイ=愛』、31を『サイ=菜』と読む語呂合わせで、1月31日=愛菜の日として制定しました。

2021年のカゴメ野菜定点調査の結果では「パプリカ」を普段から食べている人は26.6%、他野菜と比べたランキングは下から2番目と決して高くはありませんが、「パプリカ」を栽培したことがある人の57.2%は普段から食べており、栽培することによってその魅力に気づくことができるので、密かに人気を集めている隠れ推し野菜です。今回は新商品である3食ピーマングリルのミックスなどを使用したメニューをご紹介します。

※カゴメ野菜定点調査

1月							行事・祭事・記念日		
日	月	火	水	木	金	土	1	日	元旦
1	2	3	4	5	6	7	7	土	七草
8	9	10	11	12	13	14	9	月	成人の日
15	16	17	18	19	20	21	10	火	糸引き納豆の日 明太子の日
22	23	24	25	26	27	28	11	水	鏡開き 塩の日
29	30	31					12	木	いいにんじんの日
							14	土	愛媛いよかん=いい予感の日
							15	日	イチゴの日
							17	火	おむすびの日
							20	金	甘酒の日
							22	日	カレーの日
							23	月	アーモンドの日
							25	水	中華まんの日 ホットケーキの日
							26	木	コラーゲンの日
							31	火	愛菜の日



野菜ミックスジュースで作る彩りカレー



10人分

【A】

豚もも肉...400g
たまねぎ (スライス) ...500g
おろしにんにく (チューブ入り) ...5g
おろししょうが (チューブ入り) ...5g
サラダ油...30g

【B】

カゴメ冷凍菜園風
グリル野菜のミックス...300g
カゴメ野菜一日
これ一杯720ml...200g
水...1000g
カレールウ...135g

米飯...2000g

- ①ホテルパンにAをいれてスチコンで加熱する。
(目安: コンビ/160°C/40%/10分)
- ②Bを加え、蓋をしてスチコンで加熱する。
(目安: コンビ/200°C/90%/30分)
- ③皿に米飯を盛り、②をかける。

栄養成分	数値	栄養成分	数値
エネルギー	512kcal	鉄	1.1 mg
たんぱく質	15.3g	亜鉛	2.2 mg
脂質	12.4g	ビタミンA(RE)	29 μg
炭水化物	89.1g	ビタミンB1	0.43 mg
ナトリウム	601mg	ビタミンB2	0.12 mg
カリウム	362mg	ビタミンC	5 mg
カルシウム	31mg	食物繊維(総量)	5.5 g
マグネシウム	34mg	食塩相当量	1.5 g
リン	179mg		

※数値は全て1人あたりの数値 ※食品成分表七訂に基づく



彩り野菜のキャロットピラフ



10人分

【A】

水...230g
カゴメHR用
キャロットジュース...270g
カゴメ
野菜だし調味料 (濃縮タイプ)
...25g

バター...25g

精白米...500g

カゴメ冷凍3色ピーマン
グリルミックス (ダイス) ...150g
たまねぎ (粗みじん切り) ...200g
ホールコーン...100g

- ①米はあらひ、30分浸水後ざるに上げて水気をきる。
- ②深さのあるホテルパンに①とAを入れて混ぜ合わせ、3色ピーマングリルのミックス、たまねぎ、コーンをのせ、蓋をする。
- ③スチコンで加熱する。
(目安: コンビ160°C/100%/25分)

栄養成分	数値	栄養成分	数値
エネルギー	220kcal	鉄	0.5 mg
たんぱく質	3.9g	亜鉛	0.8 mg
脂質	3.4g	ビタミンA(RE)	14 μg
炭水化物	46.2g	ビタミンB1	0.06 mg
ナトリウム	194mg	ビタミンB2	0.03 mg
カリウム	178mg	ビタミンC	2 mg
カルシウム	17mg	食物繊維(総量)	1.3 g
マグネシウム	20mg	食塩相当量	0.5 g
リン	64mg		

※数値は全て1人あたりの数値 ※食品成分表七訂に基づく

