

## 豚キムチ丼

(中学校)



**豚肉のひとくちメモ**

豚肉には、ビタミンB1と鉄が多く含まれています。価格が手頃で日本でもっとも多く食べられている肉です。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	411 kcal
たんぱく質	14.4 g
脂質	5.5 g
カルシウム	31 mg
鉄	1.3 mg
ビタミンA	75 μgRAE
ビタミンB1	0.74 mg
ビタミンB2	0.16 mg
ビタミンC	6 mg
食物繊維	2.1 g
食塩	1.9 g
マグネシウム	45 mg
亜鉛	2.2 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
精白米	90	じゃがいもでん粉	1
豚もも肉	10	ごま油	1.2
にんじん	12	こしょう	0.14
たまねぎ	24	本みりん	0.12
りょくとうもやし	6		
白菜キムチ	12		
こいくちしょうゆ	12		
三温糖	6		
おろしにんにく	3		
清酒	1	計	178.46

### 作 り 方

- ① にんじんは千切り、たまねぎは薄切りにする。
- ② 豚肉を酒で炒め、たまねぎとにんじん、もやしを加えて炒める。
- ③ 火が通ったら白菜キムチ、でんぷん以外の調味料で味つけする。
- ④ 水溶きでん粉を加える。

### 料理のポイント

ごはんとの相性バッチリの料理です。食欲の出ない夏場におすすめの料理です。

## 牛丼

(中学校)



**ひとくちメモ**

牛肉を下ゆですること、さっぱりと食べることができます。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	444 kcal
たんぱく質	15.6 g
脂質	3.7 g
カルシウム	47 mg
鉄	2.1 mg
ビタミンA	0 μgRAE
ビタミンB1	0.47 mg
ビタミンB2	0.13 mg
ビタミンC	6 mg
食物繊維	2.6 g
食塩	1.7 g
マグネシウム	39 mg
亜鉛	1.6 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
精白米	90		
牛肉	35		
たまねぎ	70		
しらたき	30		
きざみ庄内ふ	3.6		
こいくちしょうゆ	11		
上白糖	3		
本みりん	2		
清酒 (下ゆで用)	1		
		計	245.6

### 作 り 方

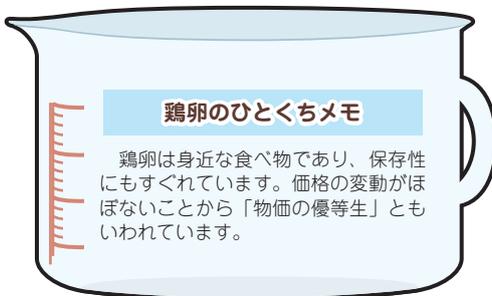
- ① たまねぎは薄切りにする。しらたきは、3cmの長さに切り、アク抜きをする。
- ② 釜に湯をはり、酒を入れて、牛肉を下ゆでする。
- ③ 調味料、たまねぎを入れて煮る。  
水分が出てきたら、②の牛肉としらたきを入れてさらに煮る。
- ④ 麩を入れて仕上げる。
- ⑤ ごはんの上のせて配食する。

### 料理のポイント

水を入れなくてもたまねぎから出る水分で、十分煮ることができます。

## 親子丼

(中学校)



### 鶏卵のひとくちメモ

鶏卵は身近な食べ物であり、保存性にもすぐれています。価格の変動がほぼないことから「物価の優等生」ともいわれています。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	431 kcal
たんぱく質	15 g
脂質	5.6 g
カルシウム	60 mg
鉄	1.3 mg
ビタミンA	186 μgRAE
ビタミンB1	0.48 mg
ビタミンB2	0.24 mg
ビタミンC	8 mg
食物繊維	3.6 g
食塩	0.6 g
マグネシウム	45 mg
亜鉛	1.4 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
精白米	90	うすくちしょうゆ	2.4
鶏もも肉(皮なし)	20	本みりん	1.2
たまねぎ	54	米ぬか油	1.2
にんじん	18	清酒	1.2
じゃがいも	36	水	24
しらたき	24		
乾しいたけスライス	1		
液卵(冷)	36		
グリーンピース(冷)	4		
かつお節	3		
		計	316

### 作 り 方

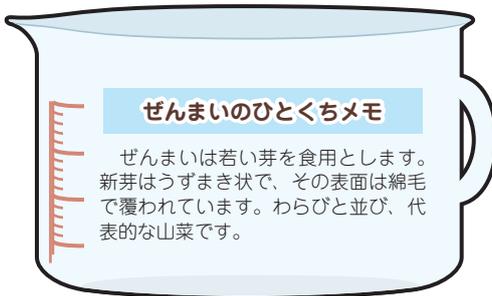
- ① たまねぎは薄切り、にんじんは千切り、じゃがいもはサイの目に切る。
- ② しらたきは下ゆでし、しいたけは戻す。
- ③ 液卵は、解凍し、よくかき混ぜておく。
- ④ かつお節でだしをとる。
- ⑤ 鶏肉を米油で炒める。たまねぎとにんじんも加えて炒める。
- ⑥ だし汁を加え、じゃがいもを加えて煮る。しらたきとしいたけも加える。火が通ったら調味し、卵を流し入れる。
- ⑦ グリーンピースを加えて煮る。

### 料理のポイント

卵を流し入れて少し蒸らしてからかき混ぜるときれいに仕上がります。

## ビビンバ

(小学校)



### ぜんまいのひとくちメモ

ぜんまいは若い芽を食用とします。新芽はうずまき状で、その表面は綿毛で覆われています。わらびと並び、代表的な山菜です。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	347 kcal
たんぱく質	14.3 g
脂質	4.3 g
カルシウム	43 mg
鉄	1.4 mg
ビタミンA	74 μgRAE
ビタミンB1	0.50 mg
ビタミンB2	0.11 mg
ビタミンC	4 mg
食物繊維	1.6 g
食塩	1.0 g
マグネシウム	35 mg
亜鉛	2 mg

材 料	分量 g	材 料	分量 g
精白米	70	清酒(下味用)	0.8
豚もも肉	40	米ぬか油	0.5
にんにく	0.1	上白糖	2
しょうが	0.2	こいくちしょうゆ	2.5
にんじん	8	コチュジャン	1.2
ぜんまい水煮	5	ごま油	0.3
りょくとうもやし	30	食塩	0.05
こまつな(冷)	10		
白いりごま	1		
こいくちしょうゆ(下味用)	3	計	174.65

### 作 り 方

- ① にんにく、しょうがはみじん切り、にんじんは千切りにする。
- ② にんじん、もやし、こまつなをゆでて脱水する。
- ③ 米油でにんにく、しょうが、豚肉を炒め、しょうゆと酒で下味をつける。
- ④ 調味料を入れ、ゆでた野菜とぜんまいを炒めたところに③を入れる。
- ⑤ ごま、ごま油を入れる。
- ⑥ 炊き上がったごはんに混ぜる。

### 料理のポイント

大量調理のため、ポイルした野菜と他の食材と一緒に釜で混ぜて味付けします。小皿に盛って、各自混ぜて食べてもらいます。

肉の量が多いので、別に炒めて下味をつけます。