

おうちで作ろう

# みんなの学校給食レシピ

## 献立名

### 「いい肉の日」メニュー

- 牛乳
- 黒豚丼
- ひじきの和風和え



## 材料（5人分）

ご飯 …………… 5人分

### 【かつお出汁】

水 …………… 400cc

かつおぶし …………… 10g

### 【調味料】

薄口醤油 …………… 大さじ1と1/2

濃口醤油 …………… 大さじ1と1/2

砂糖 …………… 小さじ2

みりん …………… 小さじ2と1/2

油 …………… 適量

玉ねぎ …………… 大1個

人参 …………… 1/2本

油揚げ …………… 3枚

糸こんにゃく …………… 90g

しめじ …………… 1パック

葉ねぎ …………… 適量

おろしにんにく …………… 小さじ1/2

黒豚肉 …………… 350g

今日の  
レシピ

## 黒豚丼

### 作り方

- 鍋で400ccの水を沸騰させ、かつおぶしを入れて出汁をとる。
- 玉ねぎはくし切りに、人参と油揚げは短冊切り、糸こんにゃくは3cmにカットし、しめじは石づきをはずし、葉ねぎは小口切りにしておく。
- フライパンで油を熱し、おろしにんにくと黒豚肉を炒める。
- ③に玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・しめじを入れて炒める。
- ④に【かつお出汁】を入れ、野菜に火が通ったら油揚げと【調味料】を入れる。
- ご飯に⑤を盛り付け、最後に葉ねぎをかけて完成。

## 末吉中学校調理場

食数 約470食



ひとくちメモ

末吉中学校は校内に給食施設がある自校式給食で6名の調理員さんが毎日おいしい給食を作っています。生徒会の給食委員会が考えた新メニューや図書室の本にでてくるメニューなどを取り入れたオリジナル給食も提供しています。食べ残しもほとんどなく生徒や教職員に 맛있いと好評です。

紹介した献立は、毎年株式会社ナンチクさんからいただいている黒豚肉を使ったメニューです。黒豚は曾於市の特産品であり、ぜひ地元の食材を家庭でも味わってみてください。