



食育の日の献立

～ぶた汁～

毎月19日は食育の日です。

学校給食で提供している料理を紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてください！



★ひとくちメモ★

学校給食の献立表は、献立名だけでなく、
主な材料が食べ物の働きによって、「あか」
「きいろ」「みどり」に分かれています。
ぶた汁の材料はどんな働きをもっているか
確認してみましょう。
豚小間肉や豆腐、たくさんの野菜が入ってい
るので、うま味が出て美味しく栄養満点です。

材料（4人分）

じゃがいも	1個
にんじん	1/3本
大根	50g
ねぎ	1/4本
こんにゃく	100g
豆腐	1/3丁
豚小間肉	50g
油	小さじ1/2
みそ	大さじ3
和風だしの素	小さじ1/2
水	720ml

作り方

- ① じゃがいも、にんじん、大根は皮をむいて、いちょう切り、ねぎは小口切りにする。こんにゃくは一口大に切り、茹でてあく抜きをする。
豆腐はさいの目に切る。
- ② 鍋で油を熱し、豚肉を炒める。じゃがいも、こんにゃく、にんじん、大根を加えて炒め、水を加えて柔らかくなるまで煮る。
- ③ 具材が煮えたら、豆腐を加える。
- ④ 火が通ったら、ねぎを加え、みそ、和風だしの素で味を調える。

