



食育の日の献立

～焼肉丼の具～

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★

給食の焼肉丼の具はぶた肉のほかに野菜やきのこを使っています。

豚肉にはビタミンB1が多く含まれ、ご飯やパンがエネルギーに変わるのを助けたり、体の疲れをとったりする働きがあります。

また、玉ねぎやにんにくと一緒に食べるとビタミンB1はしっかり働くことができます。

材料（4人分）

玉ねぎ	1個
にんじん	1/3本
エリンギ	1本
いんげん	4本
かまぼこ（白）	40g
豚小間肉	280g
油	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1
おろししょうが	小さじ1
④ しょうゆ	大さじ1と1/2
清酒	小さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
こしょう	少々

作り方

- ① 豚肉にこしょうを振っておく。
- ② 玉ねぎは5mm幅の薄切り、にんじんは千切りにする。エリンギ、かまぼこは食べやすい大きさに切っておく。
- ③ いんげんは下茹でし、3cmくらいに切っておく。
- ④ ④の調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑤ 鍋に油を熱し、①の豚小間肉を炒める。肉に火が通ったら、②の野菜、かまぼこを加える。火が通ったら④を加える。
- ⑥ ⑤の鍋に③のさやいんげんを加え、さっと混ぜ合わせる。



