



食育の日の献立

～野菜いため～

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★

野菜は、食物繊維やビタミンなどが含まれていて、身体の調子を整えるためにとても大切です。給食ではたくさんの野菜が使われています。野菜が苦手な人も、ぜひ一口は食べてみましょう。

材料（4人分）

| | |
|--------------|------|
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| にんじん | 1/2本 |
| キャベツ | 1/4玉 |
| にら | 1/5束 |
| もやし | 250g |
| 豚小間肉 | 100g |
| 油 | 小さじ1 |
| 調味ベース（青椒肉絲用） | 20g |
| ④ 鶏ガラスープの素 | 小さじ1 |
| こしょう | 少々 |

作り方

- ① もやしは洗っておく。
キャベツはざく切り、にんじんは短冊切り、にらは3cm幅に切る。
玉ねぎはうす切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
- ③ 火が通ったら、玉ねぎ、にんじんを入れて炒め、火が通ったらキャベツを加える。
- ④ 最後にもやしとにらを加えて炒める。
調味料④を加え、よく混ぜて味を調える。

