




 学校給食レシピ(給食センター校)

黒豚丼

材料	1人分 (g) ※	4人分 (g)	作り方
黒豚ももこま	40	120	①たまねぎ、にんじん、たけのこ水煮は短冊に切る。 ②えのきたけは、食べやすい長さに切る。 ③深めのフライパンに油をしき、黒豚ももこまとAを 入れ炒める。 ④深ねぎ以外の野菜類を入れ、さらに炒める。 ⑤水とBの調味料を加え味を調える。 ⑥深ねぎを加えて仕上げる。 ⑦ごはんに出来上がった具をかけて食べる。
A 酒	小さじ1/2	小さじ2	
しょうが	少々	少々	
たまねぎ	40	160	
にんじん	20	80	
たけのこ水煮	10	40	
えのきたけ	15	60	
きんぴらこんにゃく	25	100	
油	小さじ1/2	小さじ2	
B 砂糖	小さじ1	大さじ1・1/3	
濃口	小さじ1	大さじ1・1/3	
薄口	小さじ1	大さじ1・1/3	
みりん	小さじ1/2	小さじ2	
水	50	200	
深ねぎ	10	40	
			1人分の栄養価 エネルギー 518Kcal たんぱく質 17.7g

※材料1人分は、中学校生徒1人当たりの正味量

献立組み合わせ例

- 牛乳
- 黒豚丼
- 白菜の和え物
- ぼんかん



《写真提供: 中央・谷山学校給食センター》

