

主食・主菜

豚キムチ丼



料理の特徴

給食では、豚肉とキムチを炒めた「豚キムチ」をごはんにのせて丼にしています。キムチだけでなく、キャベツやエリンギ等も加え、ボリュームや食感にもこだわりました。

市販の白菜キムチの多くは、魚介類等が使われていますが、給食では、原材料に魚介類、甲殻類等が入っていない白菜キムチを使用しています。

エネルギー586kcal、食塩相当量 1.4g

材料（4人分）※中学生の量を基にしています。

麦ごはん	
精白米	390g (2.6 合)
水	2.6 合の目盛りまで
大麦	50g (大さじ4)
水	100g (1/2 カップ)
豚キムチ丼の具	
油	小さじ1
にんにく	みじん切り小さじ1
豚肉 (もも肉・肩肉、薄切り)	300g
酒	大さじ 1/2
たまねぎ	160g (小1 個)
キャベツ	80g (葉 1 枚)
白菜キムチ	80g
エリンギ	40g (1 本)
砂糖	大さじ1弱
しょうゆ	大さじ1と1/3
にら	25g (1/4 束)
片栗粉	大さじ1弱
水	大さじ1弱

作り方

- 1 麦ごはんを炊く（炊飯器で炊く場合、「普通炊き」モードで炊くことができる。）。
- 2 豚肉は5cm 幅に切って酒をふる。にんにくはみじん切り、たまねぎは薄切り、キャベツは1cm 幅の短冊切り、エリンギは3cm の長さに切って短冊切り、にらは2cm 幅に切る。
- 3 フライパンに油、にんにくを入れ、火をつけて弱火で炒める。豚肉を加えてよく炒める。
- 4 たまねぎを加えて炒め、たまねぎがしんなりしてきたら、キャベツ、白菜キムチ、エリンギを加え、砂糖、しょうゆで味を調える。
- 5 にらを加えて更に炒め、水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。
- 6 器に麦ごはんを盛り付け、豚キムチ丼の具をのせる。

給食の献立（中学校）



豚キムチ丼（麦ごはん）

もずくの中華スープ

ぽんかん

牛乳

*ピーマンやにんじんなど、好きな野菜に変えてもよいでしょう。

*使用するキムチによって、調味料は加減してください。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～

学校給食の献立を家庭用にアレンジしたレシピです。