

主食・主菜	ポークカレー
	料理の特徴 <p>給食のカレーは、回転釜で大量の食材を使って作るので、ひとつひとつの食材からうま味が出て美味しいであります。</p> <p>手作りのカレールーで作る素朴な味です。給食では、トマト水煮を使っています。</p>
エネルギー695kcal、食塩相当量 2.1g	
材料（4人分） ※中学生の量を基にしています。	作り方 <ol style="list-style-type: none"> 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。）。 豚肉は3cm幅に切る。にんにく、しょうがは粗みじん切り、にんじんは、0.5cmのいちょう切り、たまねぎは縦半分に切ってからくし切り、じゃが芋は一口大に切る。トマトは1cm角のさいの目切りにする。 鍋に油を入れて火をつける。弱火で小麦粉を加えて炒める。粉っぽさが消えて、うす茶色に色づくまで炒めたら、カレー粉を加えてカレールーを作る。 別鍋に炒め油、にんにく、しょうがを入れ、弱火で炒める。香りがたら火を強めて豚肉を入れてよく炒める。 たまねぎ、にんじんを加えて更に炒め、塩こしょうを加える。たまねぎが透き通ってたら、水を入れ、じゃが芋、トマト加えてアスクをとりながら、煮込む。 ウスターーソース、しょうゆを加え調味する。 トマトの酸味がなくなったら、弱火にし、3のカレールーを加え、よく混ぜ合わせ、更に煮込み仕上げる。
給食の献立（中学校）	麦ごはん ポークカレー ボイル野菜 和風ドレッシング 牛乳 ※たまねぎの半量をあめ色になるまで炒めると、よりおいしいカレーになります。
<p>川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～</p> <p>学校給食の献立を家庭用にアレンジしたレシピです。</p>	