

焼肉どんぶり

出雲市立平田学校給食センター

子どもたちの大好きな焼肉をご飯にのせて、丼にしました。



一人当たりの栄養価

エネルギー	100kcal
たんぱく質	11.4g
脂質	2.1g
カルシウム	7mg
鉄	0.3mg
ビタミンA	6μg RE
ビタミンB1	0.08mg
ビタミンB2	0.11mg
ビタミンC	1mg
食物繊維	0g
食塩	0.7g
マグネシウム	14mg
亜鉛	0.3mg

材料（1人分）

精白米	75g	炊いておく
牛肉モモ肉	50g	食べやすい大きさに切る
赤ピーマン	4g	せん切り
黄ピーマン	4g	せん切り
しょうが	0.4g	すりおろす
にんにく	0.6g	すりおろす
すりごま	1g	
赤みそ	1.5g	
三温糖	0.4g	
ごま油	0.1g	
清酒	0.5g	
みりん	1.0g	
こいくちしょうゆ	2g	
とうがらし粉	0.01g	
すりおろしりんご	3g	

下ごしらえ

料理の工夫のポイント・PR等

カラーピーマンを焼肉に入れて、彩りよく仕上げます。

作り方

所要時間 20分（炊飯は除く）

- 1 タレの調味料をすべて鍋に入れて煮立てておく。
- 2 フライパンで肉を炒め、火が通ったらピーマンを入れて炒める。
- 3 タレを入れてからめる。

学校給食献立例



- ・焼肉どんぶり
- ・牛乳
- ・のやきのおろしあえ
- ・神在ねぎのスープ
- ・ヨーグルト