



ごはんを
びょうずに
めしあがれ

『おらほの給食日本一！！』を目指して

五 一 中 今日の給食

平成29年12月14日(木)

12月です。今月の献立の目標「寒さに負けない食事をしよう」です

献立

豚キムチ丼・みそ汁・即席漬け・牛乳

豚キムチ丼

材料(1人分)

- ・豚バラ肉...40g (a) で下味を付けます
- (a) にんにく...0.5g (a) ごま油...1g (a) 酒...3g
- ・白菜キムチ...30g
- ・にんじん...10g
- ・たまねぎ...30g
- ・にら...5g
- ・コチュジャン 3g
- ・みそ 2g
- ・酒 5g
- ・ごま油 2g
- ・温泉卵 1個

- 1 豚バラ、野菜をごま油で炒めて、ザク切りにしたキムチで味をつけます。
- 2 調味料を入れて味を整えます。
- 3 ご飯、2を乗せ、上に温泉卵をのせます。

献立は地場産物率91%。キムチは五城目で作ってもらいました。旬の野菜と豚肉を使った献立でした。



熱量 881kcal たんぱく質 29.7g 脂質 35.7mg カルシウム 326mg 価格 347.91円

栄養士コメント

「キムチ」

キムチは、白菜などの野菜と、塩・唐辛子、魚介塩辛、ニンニクなどを主に使用した漬物で朝鮮半島生まれ、現在は世界各地で食されるようになった。かつては朝鮮漬けという呼称が一般的であったが、現在は一部地域を除いてキムチという名前が定着している。単独で、あるいはつけ合せ(特に焼肉店)として食べられるほか、豚肉と一緒に炒めた「豚キムチ」などの材料や、チゲの具(キムチチゲ)としても用いられる。キムチは越冬用の保存食であり、現在の中国東北部で作られていた酸菜が伝わり現在の形へ変化していった。初めの方のキムチは青唐辛子を使用した「白キムチ」・もしくは唐辛子ではなニンニクや山椒を使用した漬物であったが、日本から赤唐辛子が伝わってからは赤い色の「赤キムチ」が主となった。

地場率(カロリーベース) 91%

朝鮮半島と秋田は緯度が近いので、季候が似ているのか、生産物も似ている気がします。ただ秋田と異なるのは唐辛子の使用量で、きっと韓国の方が寒いのでは？と思っています。



