



ごはんを
びんばに
めしあがれ

『おらほの給食日本一！！』を目指して

五 ー 中 今日の給食

平成29年7月19日(水)

7月です。給食の目標「暑さに負けない食事をしよう」です

献立

ビビンバ・みそ汁・パイナップル・牛乳

ビビンバ

材料(1人分)

・県産牛もも肉...80g コチュジャン2gを揉み込む

(a) 醤油...4g

(a) 砂糖...1, 5g

(a) 酒...3g

(a) オイスターソース...1, 5

(a) 白ごま 適宜

・ほうれん草...40g

・にんじん...30g

・もやし...30g

・ズッキーニ...30g

(b) ごま油 3g

(b) 砂糖 1g

(b) 塩 0.5g

1 野菜は千切りにし、茹でて水気を絞り炒めて、

(b) で味付けしておく。

2 コチュジャンを揉み込んだ肉をニンニクの香りだ

した油で炒って、色が変わったら(a)で味付け、ご

まをふります。

3 ご飯、1を乗せ、その上に2をのせます。

※野菜はばらばら
に味付けし、飾ると
もっとビビンバらしく
なります。

7月は毎週丼物が登場。前期最後の週の丼物はビバ！！ビ
ビンバ夏本番です。



熱量 864kcal たんぱく質 36.0g 脂質 29.7mg カルシウム 405mg 価格 445.93円

栄養士コメント

地場率(カロリーベース) 90%

ビビンバは、韓国の混ぜご飯で、丼や専用容器にご飯とナムルや肉等の具を入れ良くかき混ぜて食べる料理。コチュジャンやごま油等の調味料をかけ、さじでよく混ぜてから食べる。ご飯の上に盛られている具は本来五種類とされ、手前・奥・右・左・中央に分けて盛られている。

日本では焼き肉店のご飯ものメニューの一部であった。その後、一部の牛丼チェーン店のメニューにもなった。室町時代には「芳飯(ほうはん)」という、ご飯にかまぼこ、栗、おろししょうが、卵の薄焼き、菜をあえたもの、揚げたこんぶ、みょうが、花ガツオ、のりを掛けた料理があり、『料理綱目(もうもく)調味抄』では様々な炊き込みご飯が使用されたようでこれが我が国のビビンバの元のような。色とりどりの料理であったようで、当時は具を煮た汁ごとご飯に掛けた料理が主であったようだ。

