



『おらほの給食日本一！！』を目指して

五 一 中 今日の給食

平成30年9月10日(月)

給食でも、家庭でも。「バランスのよい食事をしよう」

献立

ごはん・牛乳・豚キムチ炒め・野菜のナムル・わかめスープ

豚キムチ炒め (1人分)

- 〈材料〉・豚バラ肉 40g
(a) にんにく 0.5g、ごま油 1g、酒 3g
・白菜キムチ 30g
・にんじん 10g
・玉ねぎ 30g
・にら 5g
・コチュジャン 3g
・みそ 2g
・酒 5g
・砂糖 2g
・ごま油 2g

〈作り方〉

- ①にんじんは短冊切り、玉ねぎはスライス、にらは3cmくらいの長さに切る。
 - ②豚バラは一口大に切り、(a)で下味を付ける。
 - ③豚バラ、にんじん、玉ねぎをごま油で炒めて、ザク切りにしたキムチを加える。キムチの汁も入れる。
 - ④調味料を入れて味を整える。
 - ⑤最後にらを加えて火が通ったら出来上がり。
- ※ごはんの上にかけて温泉卵を載せれば、いつもの豚キムチ丼になります。

韓国風の組み合わせ。韓国では誕生日にわかめスープを作ってお祝います。今日、誕生日の人はいたでしょうか？



熱量 891kcal たんぱく質 23.8g 脂質 37.7g カルシウム 304mg 食物繊維 4.9g

栄養士コメント

「キムチ」

地場産物使用率(カロリーベース) **87%**

キムチは、白菜などの野菜と、塩、唐辛子、魚介の塩辛、にんにくなどを主に使用した漬物です。漬物としてそのまま食べるほか、豚肉と一緒に炒めた「豚キムチ」や、鍋料理(チゲ)の具としても用いられています。もともとは朝鮮半島の厳寒期に備えた保存食であり、野菜を塩漬けしたものからはじまったそうです。これに香辛料としてのにんにくや山椒などを加えるようになったのが、キムチの原型です。

日本では、昭和後期に入る頃までは、その辛さやにんにくの臭みが日本人の味覚に合わなかったことから、存在は知られていてもあまりなじみがなく、「キムチ」という名称も一般的ではなく「朝鮮漬」と呼ばれていました。



しかし、1975年に桃屋から発売された「桃屋 キムチの素」が人気を呼んだこと、1980年代後半に激辛ブームが起こったことで消費量が増加し、スーパーマーケットやコンビニエンスストアなどで手に入るようになりました。以前は輸入が多かったのですが、現在日本国内で流通するキムチの主流は日本産になっています。

五一中の給食で使用しているのは、五城目エコ・ファーマーズさんお手製のキムチです。