



『おらほの給食日本一！！』を目指して

## 五 一 中 今日の給食

令和2年7月17日(金)

今日は久しぶりに晴れ間がのぞき、気温も上がりました。

献立

### ビビンバ丼・牛乳・わかめスープ・アップルシャーベット

#### ビビンバ (1人分)

〈材料〉

|           |                |
|-----------|----------------|
| ・県産豚もも肉   | 40g            |
| ・県産豚バラ肉   | 40g            |
| ・おろししょうが  | 1g             |
| ・おろしにんにく  | 1g             |
| ・ぜんまい水煮   | 15g(3cmくらいの長さ) |
| A         |                |
| ・しょうゆ     | 4g             |
| ・砂糖       | 0.5g           |
| ・酒        | 2g             |
| ・オイスターソース | 2.5g           |
| ・トウバンジャン  | 少々             |
| ・ごま油      | 1g             |
| ・白ごま      | 1g             |
| ・ほうれん草    | 30g(3cmくらいの長さ) |
| ・にんにく     | 30g(せん切り)      |
| ・もやし      | 45g            |
| B         |                |
| ・ねぎ       | 6g(みじん切り)      |
| ・おろししょうが  | 1g             |
| ・白すりごま    | 1.2g           |
| ・七味とうがらし  | 少々             |
| ・ごま油      | 1.2g           |
| ・しょうゆ     | 3.6g           |
| ・塩        | 適量             |

〈作り方〉

- ①ごま油でにんにく、しょうがを炒め、肉を炒める。肉の色が変わったら、Aの調味料で味付けをする。
- ②野菜はせん切りにし、茹でて水気を絞る。
- ③小鍋にBの調味料を合わせ入れ、火にかけて煮立てる。火から下ろし、しっかり冷ましておく。
- ④②、③を合わせてナムルを作る。
- ⑤ご飯に①、④を乗せ、よく混ぜて食べる。

今日の地場産物は、五城目産の米、にんじん、ねぎ、玉ねぎ、にんにく、秋田県産の豚肉、たけのこ、ほうれん草、ぜんまい、わかめ、牛乳、アップルシャーベットです。やはり地元の食材はおいしいです！



熱量 887kcal たんぱく質 31.7g 脂質 32.0g  
カルシウム 322mg 食物繊維 6.0g

栄養士コメント

### 「韓国料理」

地場産物使用率(カロリーベース) **94%**

韓国料理は「薬食同源(食べるものは全て薬になるという考え方)」が根底にあります。食を重要視しているため、食卓には、ご飯、スープ、メイン料理、おかず、キムチが必ず並び、野菜が豊富でバランスの良さが特長です。主食はご飯が最も代表的ですが、雑穀や豆、野菜などを混ぜて炊くことが多いです。食事のときはスープが用意されるためご飯にかけてクッパツにしたり、常備菜をのせてビビンバにしたりします。朝食ではお粥もよく食べますが、日本の白いご飯のお粥とは違い、具材や味付けが多彩です。

副菜のおかずは和え物、煮付け、炒め物が中心で、何種類ものおかずがテーブルに並びます。各家庭の冷蔵庫には、長期保存ができるミツパンチャンと呼ばれる常備菜やキムチがいつもあり、毎食それを食べるのです。

日本人が良く知っている韓国料理のひとつにビビンバがあります。ビビンバは、金属や陶器等の器にご飯を入れて、上にナムル類を載せた料理のことです。手軽なメニューとして食堂や家庭で一般的に食べられています。

給食では辛味を抑え、食べやすい味付けにしています。