

1月18日(金)の給食



献立

献立	材料
セルフで ビビンバ! <small>自分でご飯の上のせて 食べて下さいね</small>	米 豚ミンチ 砂糖/酒 コチュジャン/みりん しょうゆ/ごま油 にんにく/しょうが
ナムル	もやし ほうれん草 人参 きくらげ 塩・こしょう しょうゆ ごま油 ガラスープの素 キムチ
キャベツと春 雨の和え物	キャベツ 春雨 ハム 酢 砂糖 しょうゆ 塩
スパサラ	ショートスパゲティ きゅうり 人参 マヨネーズ 塩・こしょう
杏仁豆腐	牛乳 寒天 砂糖 水 アーモンドエッセンス
中華スープ	卵 白菜 ガラスープ 塩・こしょう しょうゆ 水溶き片栗粉



ビビンバ

について



☆ 韓国料理の一つ。

(비 빔 밥)
混ぜ飯

☆ ビビンバ、ピビンバ、ピビンパ
1+2とも表記される。

☆ 丼や専用容器にご飯とナムルや肉、卵等の具を入れ良く混ぜて食べる料理。コチュジャンとごま油等の調味料をかけた上でよく混ぜてから食べる。少量のスープをふりかけると混ぜやすい。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。

! キムチの秘密!

キムチは3000年ほど前から作られてきたらしいが、とうがらしを使用したキムチになったのはあまり古くはない。本格的にとうがらしをキムチに利用し始めたのは18世紀からだと言われる。白菜が原料となったのは1900年代に入ってからである。