

5月22日(木)の給食



653kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
豚キムチ	豚もも肉 キムチ 白菜 ニラ キムチの素 ごま油 おろしにんにく 濃口しょうゆ 砂糖
おかか和え	キャベツ きゅうり かつおぶし 薄口しょうゆ 砂糖
もやしの 青じそサラダ	もやし わかめ かにかま 青じそドレッシング
中華スープ	玉ねぎ しいたけ 長ねぎ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩
パインゼリー	パインジュース アガー ¹ 砂糖 水



キムチ

★成分

白菜や大根などの野菜を塩漬けにし、唐辛子、ニンニク、生姜、魚介類などの調味料を加えて発酵させたものです。主な栄養素としてはビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンC、乳酸菌などが挙げられます。キムチの発酵は、乳酸菌を増やし、ビタミンB群が増加する。



★キムチの起源★

朝鮮半島(現在の韓国)
古代から朝鮮半島では
塩漬けにした野菜が保
存食として食べられてき
ました。
現在では、韓国にキムチ
専用の冷蔵庫があり
ます。

豆知識

キムチの語源は、
「野菜の塩漬け」を意味
する「泡菜(ハクナ)」から
来ていると言われています。
韓国では、11月22日を
「キムチの日」としてキムチ
の健康効果を広めよう
としています。

キムチ種類

- ・白菜キムチ
- ・カクテキ
- ・オイキムチ
- ・白キムチ
- ・大根キムチ

等

336種