

# 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 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B<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>、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

### ●豆知識●

キムチの語源は、  
「野菜の塩漬け」を意味  
する「泡菜(パチ)」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  
の健康効果を広める  
行事が行われています。

### キムチの種類

- 白菜キムチ
- カクテキ
- オイキムチ
- 白キムチ
- 大根キムチ

336種類