

6月5日(木) の給食

献立



730kcal

献立	材料
ガパオライス	米 鶏ミンチ 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 油 にんにく 豆板醤 オイスターソース ナンブラー 酒 砂糖 バジル
春雨サラダ	春雨 きゅうり カニカマ ごま油 薄口しょうゆ 酢 砂糖 ごま
グリーン ポテトサラダ	じゃがいも ブロッコリー 枝豆 マヨネーズ 砂糖 塩・粒こしょう
トマトスープ	卵 トマト コーン コンソメスープ 塩・こしょう
カルピスゼリー	カルピス アガー 砂糖 水



ナンブラー

ナンブラーとは?

タイの魚醤でカタチイワシなどの魚介を醤漬けにして発酵させた調味料
・タイ料理に欠かせない調味料の一つで日本の醤油のようは存在。

牛丼丼

- 魚の旨味が凝縮されており、料理に深いコクと風味を加えてくれる。
- 独特の香りが特徴で、タイ料理だけではなく、エスニック料理全般でよく使われ、
醤油よりも塩より濃度が高い風味も強いため使いすぎに注意が必要。
- 「ナム(水)」と「ナム(魚)」を意味するタイ語が由来。

栄養素

ナンブラーには、タンパク質やビタミン、ミネラルなどの栄養素が豊富に含まれています。特にカルシウム、カリウム、鉄分、ビタミンA、ビタミンEPAなどが挙げられる。

メリット

栄養価の高さ：魚介類を発酵熟成させることで、アミノ酸やビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれる。特にタンパク質やEPAなどの栄養素が豊富。

旨味の強さ

発酵熟成の過程で旨味成分が凝縮されたため少量でしっかりとした旨味を感じることができます。醤油と比較してもより深い味わいがある。

料理にエスニック料理：ナンブラーは独特の香りと風味が特徴でエスニック料理に欠かせない調味料。特にエスニック料理を楽しむことができます。

料理の幅が広がる：

ナンブラーは、様々な料理に使える。例えば、冷せずに醤油代りにかける、スープや炒め物の味付け、麺類や炒飯の味付けなど様々な料理で活躍する。