

# 6月5日(木) の給食



730kcal

## 献立



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 ナンプラー 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



## ナンプラー

### ナンプラーとは?

タイの魚醤でカタクチイワシなどの魚介を塩漬けにして発酵させた調味料。タイ料理に欠かせない旨味調味料の一つで日本の醤油のような存在。

### 特徴

- 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なく、エスニック料理全般によく使われる。
- 醤油よりも塩分濃度が高く風味も強いので使いすぎに注意が必要。
- 「ム(水)」と「プ(魚)」を意味するタイ語が語源。

### 栄養素

ナンプラーには、タンパク質とビタミンB12などの栄養素が豊富に含まれています。特にカリウム、カルシウム、鉄分、ビタミンA、ビタミンE、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、少量でもしっかりと旨味を感じることができる。醤油と比較してより深い味わいがある。
- 手軽にエスニック料理: ナンプラーはエスニック料理の香りと風味が特徴でエスニック料理に欠かせない旨味調味料。手軽にエスニック料理を堪能できる。
- 料理の幅が広がる: ナンプラーは、様々な料理に使える。例えば、冷しゃもに醤油代わりにかける、スープや肉汁の味付け、麺類やご飯の味付けなど、様々な料理で活躍する。