

6月28日(月)の給食



758 kcal

献立



献立	材料
ごはん	米
プルコギ風	豚もも肉 玉ねぎ ニラ しょうが にんにく 砂糖 濃口醤油 コチュジャン ごま油
ブロッコリー とかにかまの サラダ	ブロッコリー かにかま コーン マヨネーズ ポン酢
ごま和え	もやし にんじん きゅうり すりごま 薄口醤油 砂糖
白菜とハムの スープ	白菜 ハム 鶏ガラスープ 薄口醤油 塩・粒こしょう ごま油
ぶどうゼリー	ぶどうジュース アガー 砂糖 水



コチュジャン(고추장)について

①コチュジャンとは...

もち米麴・唐辛子の米粉などが主材料である発酵食品
朝鮮半島でよく使われる調味料

日本はこれを味噌の一種とみなし唐辛子味噌とも呼んで
いる。唐辛子による赤みを帯びた色で甘辛い味が特徴。
朝鮮料理には絶対欠かせない!!

⇒コチュジャンの効果

食べるとこんな効果が

1. 発汗作用
2. 抗酸化作用
3. 食欲増進効果
4. 脂肪代謝の向上

②ビタミン

・ビタミンA とビタミンC が含まれており豊富と言われている

最後にコチュジャンの歴史

★ コチュジャンの主材料である唐辛子が17世紀(1601~1700年)より
後に日本から伝来したことで誕生したと言われている。
18世紀(1701~1800年)の本である『曆海攷』ではコチュジャンを
作る方法が言及されているので、コチュジャンは18世紀から
作り始められたと考えられる。