

給食センターからこんにちは

10月の小学校の献立より・・・



☆平成26年10月30日(木)の給食紹介☆

小学校 エネルギー:589kcal たんぱく質:22.8g 脂質 18.8g 塩分 2.8g

★主食・副菜：セルフキムタクご飯
(ご飯・キムタクご飯の具)

☆主菜：にらまん

★汁物：白菜スープ

☆飲み物：牛乳

キムタクご飯の話

漬物をおいしく食べてもらおうと、平成14年長野県塩尻西部中学校の栄養士が考えた料理で、キムチとたくあんを使うことから「キムタクご飯」と名付けたそうです。学校給食では子どもたちが食べやすい漬物ということで「つぼ漬け」を選んだそうです。(つぼ漬け:鹿児島県の漬物)

本当は混ぜご飯なのですが、給食ではご飯とキムタクご飯の具を、自分で混ぜて作ってもらいました。具とご飯のバランスを考えながら、ビビンバのように自分で作ることができたでしょうか？

給食レシピ紹介～キムタクご飯～

材 料 (4 人 分)

- ・豚肉 40g
- ・ベーコン 40g
- ・白菜キムチ 60g
- ・つぼ漬け 30g
- ・うすくちしょうゆ 大さじ3分の2
- ・サラダ油 適量
- ・ご飯 4人分



作 り 方

- ① 準備
 - ・豚肉・ベーコン：せん切り
 - ・白菜キムチ：汁気をきり、食べやすい大きさに切る
※キムチの汁はとっておく。
 - ・つぼ漬け：食べやすい大きさに切る
 - ② フライパンに油をしき、ベーコン、豚肉を炒める。
 - ③ キムチとつぼ漬けを入れ、軽く炒める。
 - ④ キムチの汁、うすくちしょうゆを加え、味をととのえる。
 - ⑤ ④を温かいご飯に混ぜ込んでできあがり♪
- ※辛さは、キムチの汁の量を調整して入れてください。
※お好みで長ねぎなどの野菜を加えてもおいしくいただけます。
※油をごま油にすると、コクが出ます。

