

アジアトライアスロン選手権応援献立



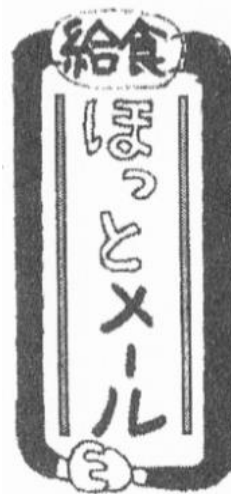
▲ 国内外のトップ選手が、コースを疾走しました。

トライアスロンは、スイム・バイク・ランの3種目を1人の選手が続けて行うスポーツで、スピードと持久力を競う競技です。

廿日市市では、4月21日(日)に、アジアトライアスロン選手権

(2024/廿日市)が開催され、アジア各国から選手が参加しました。

これにちなみ、4月の給食では、アジアの国の料理を取り入れ、大会を応援するとともに、アジアの食文化を学びました。



令和6年7月11日
廿日市学校給食センター

4月17日(水)



韓国

- ・ ビビンバ
- ・ 牛乳
- ・ わかめスープ



ビビンバは、韓国語で「混ぜごはん」という意味の料理です。甘辛く味付けした肉と、ごま油をきかせた野菜のナムルをごはんにのせて、混ぜながら食べます。

わかめスープは、韓国では、お祝い事で食べる汁物です。韓国では、日本と同じく、箸やスプーン(匙)を使って食べます。

4月23日(火)



中国

- ・ ごはん
- ・ 牛乳
- ・ 油淋鶏
- ・ ゆでキャベツ
- ・ ワンタンスープ



油淋鶏(ユリンチー)は、鶏肉に油をお玉ですくいながらかけて、表面をパリパリに仕上げ、薬味がきいた甘酢ソースをかけた料理です。

給食では、鶏肉を油で揚げて、白ねぎ、しょうがなどの野菜と、しょうゆ、酢、さとうで作った香味ソースにからめました。

4月24日(水)



インドネシア

- ・ ナシゴレン
- ・ 牛乳
- ・ ツナサラダ
- ・ 豆腐の中華風スープ



ナシゴレンは、肉や野菜、魚介などを炒め合わせたインドネシアの焼きめしです。

給食では、鶏肉や野菜、にんにくを炒め、ケチャップ、かきエクス、さとう、トウバンジャンなどで味付けした具をごはんに混ぜます。調味料のうまみがきいた甘辛い混ぜごはんです。

4月26日(金)



日本

- ・ ごはん
- ・ 牛乳
- ・ さばの塩焼き
- ・ ほうれん草と大豆のおひたし
- ・ みそ汁



和食の基本の形である「主食・主菜・副菜」がそろった献立です。主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養バランスのよい献立とすることができます。

おひたしは、ゆでて味付けして簡単に作ることができる料理です。ゆでることで野菜のかさが減り、一度にたくさんの野菜を食べることができます。

8月31日は「やさいの日」



廿日市市では、8(や)3(さ)1(い)の語呂合わせから、8月31日を「やさいの日」とし、野菜を食べることの大切さを普及啓発しています。

1日に摂取したい野菜の量は350g。野菜料理を1日5~6皿食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

ほうれん草と大豆のおひたし

材料(4人分)

ほうれん草	40g
もやし	80g
大豆	8g
かつお節	適量
A しょうゆ	小さじ1/6
B [さとう	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

※給食の作り方です。
※味付けはご家庭で調整してください。

作り方

- ① ほうれん草ともやしをゆでる。
- ② 大豆をやわらかくなるまで煮て、煮汁を捨て、Aのしょうゆで蒸らす。
- ③ かつお節を炒る。
- ④ ①にBを加え、②・③を加えて混ぜる。