

みよしの学校給食

中華編

みよし市の学校給食は徹底した衛生管理の下、学校給食センターで保育園・小学校・中学校の合わせて7,100人分が作られています。献立は、和食・洋食・中華などをいろいろ組み合わせながら考えています。今回紹介するレシピは中華。給食の中華では「キムチチャーハン」「キムタクごはん」「キムチスープ」など、キムチを使用した献立が人気です。特にキムチチャーハンはみよし市の学校給食の中でもとても人気の高い献立の一つです。市販のキムチを使い、そこに豚肉、にんじん、ピーマンなどを一緒に入れて炒めるオリジナルの献立です。



キムチチャーハン

材料(4人分)

ごはん……………4人分	ショウガ……………少々
豚肉……………200g	サラダ油……………適量
ニンジン……………2/3本	しょうゆ……………大さじ1
ピーマン……………1個	食塩……………少々
白菜キムチ……………100g	

作り方

- ①豚肉は細切り、ニンジンは細切り、ピーマンは種を取って縦に3ミリ幅に切る。ショウガはすりおろす。白菜キムチは大きい物は切る。
- ②フライパンを熱してサラダ油を入れ、豚肉とショウガを入れて炒める。豚肉の色が変わるまでよく炒める。
- ③豚肉をよく炒めたら、ニンジン、ピーマン、白菜キムチを入れて炒める。
- ④しょうゆと塩で味をととのえる。
- ⑤野菜がしんなりしてきたら、ごはんを混ぜて出来上がり♪

一人当たりの栄養価(中学校量)

エネルギー……………443kcal	脂肪……………4.2g
たんぱく質……………13.7g	塩分……………1.3g

ポイント

キムチ

免疫力を上げる乳酸菌やビタミン、カプサイシンなどが含まれています。料理の調味料として上手に使いましょう。

キムチの汁

汁を使うと“キムチの味”が効いたキムチチャーハンになります。汁を切ると辛さが抑えられるので、小さいお子さんでも食べやすくなります。(給食では、辛味が抑えられたキムチを使っているの、汁を使用)

味の濃さ

ごはん混ぜるので、少し濃い目です。キムチの汁を使う場合は、キムチの塩気もあるため、少しずつ調味料を入れて味をみながら作っていきましょう。

