

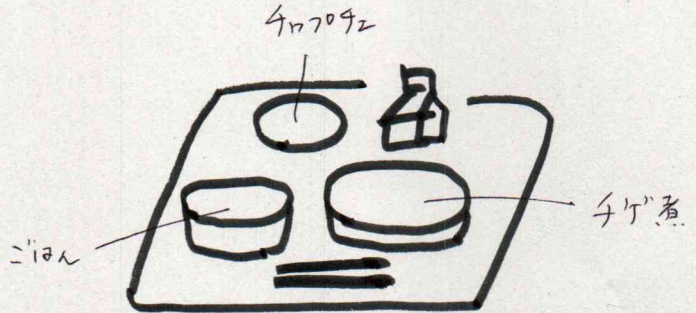


今日の献立

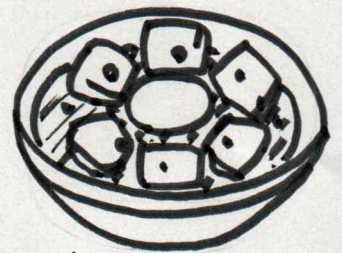
のいごはん(大わん内ピンク)

豆腐のチゲ煮(大皿)

チャプチェ(小皿)



牛乳 ※今日はスープがないので、牛乳の残りはチゲ煮のバットに入れてください



給食室より

今日は、韓国料理のチゲ鍋をもとにした「チゲ煮」です。

チゲは、みそや唐辛子、にんにくなどを使った、体が温まる鍋料理で、韓国では家庭の食卓によく登場します。

給食のチゲ煮は、豚肉、豆腐、野菜をたっぷり使い、辛さをひかえめにして作りました。豆腐や豚肉には、体をつくるたんぱく質が多く含まれ、野菜からはビタミンや食物繊維をとることができます。

寒い季節には、温かい料理を食べることで血のめぐりがよくなり、体も心も元気になります。

韓国の食文化を感じながら、よく味わって食べてください。