～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



11月12日(木)

＜ きょうのこんだて ＞
キムタクごはん
ぎゅうにゅう
ヤンニョムチキン
ナムル
トックスープ

＜栄養量（小学校/中学校）＞	
エネルギー(Kcal)	694/904
たんぱく質(g)	25.9/33.7
脂質(g)	23.7/30.0
食塩相当量(g)	3.1/3.9
カルシウム(mg)	287/313

今日の給食は、中井中学校３年生が２年生（２Ａ）の時に授業で作成した献立が元になっています。献立のテーマは「栄養バランスの取れる韓国料理」です。工夫をこらして作成された献立を、一部、給食用に変更して皆さんにお届けしています。キムタクごはんは、日本の学校給食で生まれた料理ですが、キムチは韓国の伝統的な漬物です。ヤンニョムチキンは、揚げた鶏肉に甘辛いたれをからめたものです。他にも、ナムル、トックスープと韓国料理が盛りだくさんです。おいしくいただきましょう。