



5月のイチオシ！給食レシピ



さわやかな新緑がまぶしい季節となりました。新しい学年の生活にも慣れてきたころですね。疲れが出やすい時期ですが、バランスのよい食事をとり、しっかり休養して元気に毎日を過ごしましょう。

今月のイチオシ！
給食メニュー

ビビンバ



津山市食育推進キャラクター「しょくたん」

材料(4人分)

作り方

小学校中学年の分量です。

- ごはん……………丼4杯分
- 牛肉(スライス)……150g
- サラダ油……………小さじ1
- 塩こしょう……………少々
- 酒……………小さじ1
- おろしにんにく……小さじ1
- にんじん……………40g
- こいくちしょうゆ……小さじ1.5
- A さとう……………小さじ1
- 豆板醤……………少々
- 鶏卵……………2個
- サラダ油……………小さじ1
- もやし……………160g
- ほうれんそう………80g
- いりすりごま………小さじ1
- B こいくちしょうゆ……小さじ1.5
- ごま油……………小さじ1.5

- フライパンにサラダ油を入れて熱し、食べやすい大きさに切った牛肉、にんにく、塩こしょう、酒を入れて炒める。
- に千切りにしたにんじんを加えてさらに炒め、Aで調味する。
- 鶏卵は炒り卵にする。
- 2cmに切ったほうれんそうともやしをゆでて水で冷やし、軽く絞る。
- にBを加えてあえ、ナムルをつくる。
- 丼にご飯をよそい、 、 、 を盛り付ける。

大人気メニュー「ビビンバ」！おうちで作っててください

ビビンバは子どもたちに大人気のメニューです。肉や野菜がたっぷり入ったビビンバは、食欲が出ないときでも食べやすい一品です。お好みで豆板醤を効かせるのも良いですね。ナムルにきゅうりや小松菜など季節の野菜を使ったり、酢をプラスすると食欲増進効果もアップします！調味料はご家庭で調整してください。



ビビンバってどんな料理？

韓国語で「ビビン」は混ぜる、「バ」はごはんという意味で、ごはんを具をよく混ぜていただく韓国の家庭料理です。給食では、みんながおいしく食べられるよう辛さを控えた甘辛い味付けにしています。



今年(ことし)はゴールデンウィークが10日間もありますね。夜更かしをせず、毎日3食バランスのよい食事を摂り、規則正しい生活を心がけましょう。



【平成31年3月に実施した給食】
・ビビンバ ・牛乳 ・卵スープ

津山市はクックパッドに「津山市のキッチン」を開設しています。