



## 東アジア文化都市献立の紹介



日本・中国・韓国の3か国で、文化芸術による発展を目指す都市を選んで、様々な文化芸術イベントを実施するものです。

2020年と2021年、日本では北九州市が選ばれました。

### 13日は韓国のビビンバ風どんぶり

ビビンバは大韓民国（韓国）の混ぜご飯のことです。ご飯に肉やナムル、卵など、いろいろな具をのせて、よく混ぜて食べます。韓国語で「混ぜる」は「ピピム」、「ご飯」は「パプ」という言葉から「ビビンバ」という名前になったそうです。



## 秋の味覚を楽しみましょう。

食欲の秋です。給食でも、栗・さつまいもを使った料理やさんまのおろし煮、ぶどうゼリー、かぼちゃプリンなどの秋の味覚を取り入れています。今月は、国産蒸し栗（カット）を使った献立を紹介します。

### 【秋の香りご飯】

〈 材料 〉（4人分）

鶏肉（こま切れ）	160g
油揚げ	1/2枚
にんじん	1/3本
干しいたけ	2～3枚
糸こんにゃく	1袋
さやいんげん	4～5本
蒸し栗（カット）	120g
砂糖	小さじ1/2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ（こいくち）	大さじ2
塩	小さじ1



### 〈 作り方 〉

- ① 干しいたけは、ぬるま湯に戻してせん切りにする。
- ② 鶏肉はこま切れ、油揚げ・にんじんはせん切りにする。
- ③ さやいんげんはゆで、水にさらし、1cmに切る。
- ④ 糸こんにゃくはゆで、2～3cmに切る。
- ⑤ 干しいたけの戻し汁に、鶏肉・にんじん・しいたけ・糸こんにゃく・油揚げ・調味料を入れ煮る。最後にさやいんげん・栗を入れて混ぜる。さらに、ご飯と一緒に混ぜる。

※給食は、具を別に炊き、ご飯と混ぜて食べます。ご家庭では、3合の米と一緒に炊飯器で炊き込むとよい。（その場合は、砂糖は入れない。）

段階食では、主菜のムースにマロンソース（蒸し栗1：生クリーム1：水2の割合でミキシングしたもの）をかけます。

### 《 お知らせ 》

10月の家庭配布献立表には、8日と11日の献立が印刷されています。しかし、特別支援学校は、8日と11日が秋季休業日にあたるため、給食は中止です。ご了承ください。