

令和4年 9月 15日(木)



今日の南中給食



メニュー

- ビビンバ
- かいそう海藻入り^ゆ茹で野菜
- いそ磯ポテト
- 牛乳



ビビンバは、
たまご→小レードル
お肉・野菜→トング
で盛り付けお願いします！

今日の栄養メモ

今日の給食はビビンバです。日本でもおなじみの^{かんこくりょうり}韓国料理「ビビンバ」は、韓国語で「ピビンパ」と発音し、「ピビン」は混ぜる、「パ」は「ごはん」という意味だそうです。だから、ご飯と具を混ぜて食べるとおいしいのですね！ごはん、肉、野菜が一緒にとれて栄養バランスもばっちり、テスト勉強でお疲れ気味の皆さんの^{えいようほきゅう}栄養補給にぴったりです。

辛いのが得意な方はコチュジャンやキムチをトッピングすると、食が進む^{からあじ}ピリ辛味が楽しめます。ぜひ、お家でも作ってみてください。