

# 1月25日(金)



玄米ご飯  
ヤンニョムチキン  
韓国風サラダ  
トックスープ 牛乳

**学校給食週間2日目** 世界の料理、今日は韓国料理です。

**ヤンニョムチキン** とりの唐揚げにコチュジャンとケチャップで作ったソースをからめた料理です。コチュジャンは、もち米や麴・唐辛子を発酵させた、甘くて辛い韓国の調味料。韓国料理にはなくてはならない調味料です。

**韓国風サラダ** にんにくやごま油で作ったたれと、のりを、野菜と一緒にあえます。

**トックスープ** トックは、お米で作った韓国の餅です。もち米で作った餅と違い、加熱しても伸びないため、炒め物やスープに使えます。

玉ねぎ : 北海道  
大豆もやし : 栃木  
にんじん : 千葉  
キャベツ : 神奈川  
小松菜 : 埼玉  
にんにく : 青森  
生姜 : 高知  
しめじ : 長野  
にら : 茨城  
鶏肉 : 北海道  
豚肉 : 青森