

キムチスープ

出雲市立平田学校給食センター
(食数 4, 200食)

韓国の伝統食材であるキムチとトックを使ったスープです。



一人当たりの栄養価

エネルギー	88 kcal
たんぱく質	4.1 g
脂質	2.0 g
カルシウム	33 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンA	30 μg RE
ビタミンB1	0.07 mg
ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンC	4 mg
食物繊維	1.2 g
食塩	1.4 g
マグネシウム	13 mg
亜鉛	0.4 mg

材料 (1人分)

豚肉	10 g	2 cm幅に切る
トック (2 cmカット)	20 g	
白菜	20 g	1 cm幅に切る
キムチ (生)	10 g	
しいたけ	5 g	スライスする
小松菜	10 g	1 cm幅に切る
にら	3 g	2 cm幅に切る
中華スープの素	1.2 g	
しょうゆ (濃口)	2 g	
清酒	1 g	
食塩	0.3 g	
ごま油	0.8 g	
水	140 g	

下ごしらえ

作り方

- 1 鍋にごま油を入れ、豚肉を炒める。
- 2 水を入れて沸騰させる。
- 3 白菜、しいたけ、にらを入れ煮込む。
- 4 トックを入れ、さらに煮込む。
- 5 Aの調味料を入れ、味付けする。
- 6 最後に小松菜を入れる。

A

献立メッセージ・料理の工夫のポイント

トックは餅の一種で、うるち米が原料となっています。もち米で作る日本の餅とは違った食感を楽しめます。

野菜やきのこもたっぷり入っているので、食物繊維もしっかり摂れます。

学校給食献立例



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・とり肉の甘辛焼き
- ・三色和え
- ・キムチスープ