

令和7年12月10日の給食

豚キムチ



きょうは、給食の人気メニューの1つ、豚キムチです。八王子の白菜で作った特製キムチを使いました。



9 产地を
応援しよう



★ 豚キムチ炒め

◎ 八王子産キムチ、根しょうが、ながねぎ使用

★ ごま大根

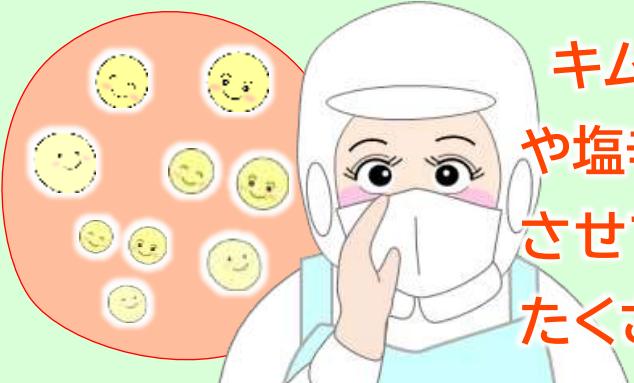
◎ 八王子産だいこん、にんじん使用

★ 牛乳

★ ごはん

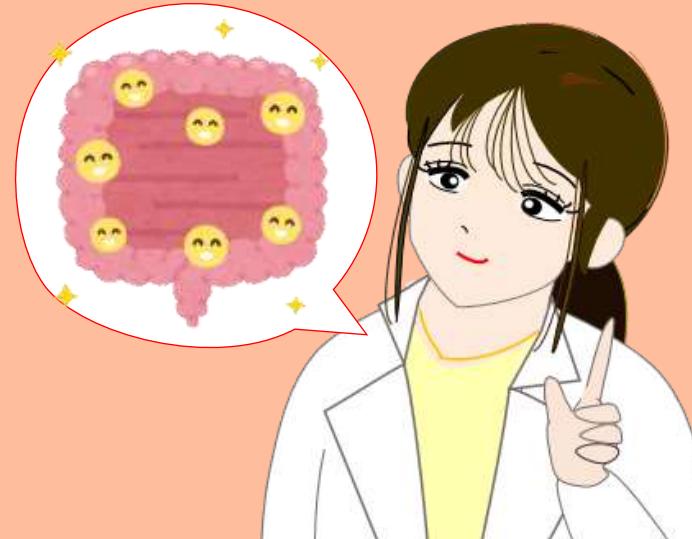
★ 白菜のスープ

◎ 八王子産にんじん、はくさい、ながねぎ使用

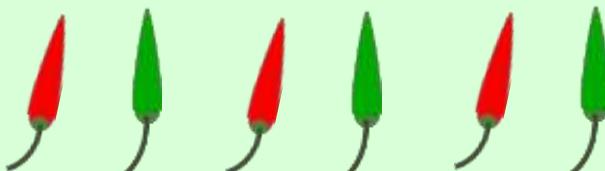


キムチは、白菜などの野菜を、唐辛子や塩辛で作ったタレに漬けこんで発酵させて作る漬物です。発酵の効果で、たくさんの乳酸菌が含まれています。

そして、キムチの乳酸菌は生きた状態で腸の中まで届きやすいため、腸内環境を整えたり、免疫力をアップさせたりしてくれます。



また、唐辛子にはカプサイシンが含まれていて、代謝を高めてくれるという効果があります。



キムチの歴史



キムチには1300年の歴史があります。初めは野菜の塩漬けにすぎませんでしたが、16世紀に韓国に唐辛子が伝わり、18世紀頃からは、キムチ作りに本格的に唐辛子が使われるようになりました。そして、だんだんと現在の姿になっていったのです。

ハ王子産の白菜の
豚キムチ、たくさん食べ
ね



給食で使っているのは、八王子産の白菜を加工したキムチです。



八王子の白菜で作ったキムチ



なので、給食ではいつもこのキムチを使っています。



ハ王子の畑でとれた白菜で作ったキムチは、とってもおいしいの。

ハ王子市の畑では、年間およそ*655トンの白菜を収穫しています。

* 八王子市の農林業と農業委員会の概要
令和7年(2025年)3月