

# 1月 24日（金）今日の盛り付け

大皿：バインミー

大碗：フォー

小碗：ゴイバップカイ

トレイ：牛乳  
バナナ



## 【ひとくちメモ】今日の給食はベトナム料理です。

バインミー・・・「バインミー」は本来ベトナム語で「パン」という意味ですが、そのパンに具材を挟んだバインミーサンドイッチが略されてバインミーと呼ばれています。ちなみにベトナムでパンというと「フランスパン」のことを指すのだそうです。そんなバインミーの特徴は、もっちりとした軽い食感のフランスパンを使うことで、パクチーや玉ねぎといった野菜のほか、なますやレバーペーストなどを挟むのも特徴です。今日は食べやすいようにパクチーは入れず、又クマム（魚醤）が入ったソースを加えています。ひき肉の具はこぼれやすいので気を付けて食べましょう。

ゴイバップカイ・・・ベトナムのサラダついで、千切りキャベツや人参にチキン、えびなどを加え、又クマム（魚醤）と柑橘果汁のドレッシングで和えたエスニックサラダです。

フォー・・・ベトナム麺の代表で、ベトナム北部が発祥と言われています。米粉の平たい麺で、やわらかいのが特徴です。パクチーや牛肉、鶏肉を具に食べます。米粉を水で溶き、蒸し器の上にクレープ状に広げて蒸した生地を麺状に切って作ります。さまざまな世界の文化に触れてほしいという思いから月に1度ほど世界の料理を提供しています。今日の給食も残さず食べましょう(^\_^)