

6月10日(月)

えびのチリソース

《作り方》



①えびに塩、こしょう、料理酒をつけます。



②でんぶんをまぶして油であげます。

③しょうが、にんにく、トウバンジャン、たまねぎ、砂糖、こいくちしょうゆ、ケチャップを使ってチリソースを作り、えびとからめます。

きょうのこんだて

コッペパン
(ブルーベリージャム)
ぎゅうにゅう
えびのチリソース
ちゅうかスープ
ヨーグルト

き	(おもにエネルギーのもとになる) コッペパン でんぶん あぶら さとう ブルーベリージャム
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう えび やきふた ヨーグルト
みどり	(おもにからだのちょうしきをととのえる) たまねぎ しょうが にんにく キャベツ チンゲンサイ たけのこ にんじん ちやし ししいたけ

クイズ6 中華料理で辛い味付けの料理が多いのはどれでしょうか。
① 北京料理 ② 広東料理 ③ 四川料理

一口メモ

今日の主菜は、「えびのチリソース」です。中国料理です。
よく食べられているえびのチリソースは、日本で中華料理店を

開いた中華料理人の陳さんが四川料理の「乾焼蝦仁」

(カンシャオシャーレン) をアレンジして考えられた

料理とされています。その当時、トウバンジャンの

辛さになれていない日本の人のために、ケチャップ、

スープ、卵黄を加えて辛さをおさえて作りました。

給食は、トウバンジャンで辛味をだしています。

辛味をおさえる卵黄ではなく、ケチャップを使っています。

今週は、「歯と口の健康強調週間」です。給食時間に、かむ

かむメニューを担当の先生の指示に従って、一口30回よく

かんで食べましょう。今日のかむかむメニューは「えびのチリ

ソース」です。食後は、「歯みがきサンバ」に合わせて、

ていねいに歯みがきをしましょう。

大阪市は、学校給食の衛生管理を適切に行って、安全な

給食を作るために、学校給食巡回

指導を行っています。

上福島小学校は、先週、保健所の食品

衛生監視員の方と教育委員会の方が

来校されて給食室を見に来られました。



チンゲンサイ	長野県	にんじん	徳島県	しょうが	高知県
たまねぎ	佐賀県	キャベツ	愛知県	にんにく	青森県

ごみの分別 口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③

今週は、「歯と口の健康強調週間」です。

