

# 3月 12日 (金)



## きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
けいにくのチリソースやき  
ちゅうかに  
だいこんのちゅうかあえ

	おもにエネルギーのもとになる
き	ごはん、さとう あぶら、でんぶん こまあぶら
あ か	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、けいにく ぶたにく、あつあげ
み ど り	おもにからだのちょうしをととのえる はくさい、だいこん にんじん、しょうが にんにく、チンゲンサイ しいだけ、たまねぎ

クイズ10 今日のチリソースに使っているからみ調味料は、どれでしょうか。

- ① カレーこ ② コチジャン ③ トウバンジャン

## 一口メモ

○今日の主菜は「けい肉のチリソース焼き」です。

チリソースは、トマトを煮つめたものにとうがらし、しお、酢、さとうなどの調味料を入れて味つけしたからみのあるソースです。

チリとは、中南米原産(メキシコなど)のとうがらしのことです。

みんなが聞いたことがあるチリソースの料理は「えびのチリソース」だと思います。えびのチリソースは、中華の料理人である陳健民さんが、日本で中華料理店を開くときに、上海風四川料理の「乾焼蝦仁(カンシャオシャーレン)」という料理をアレンジして作った料理です。その当時の日本人がトウバンジャンのからさになれていなかつたためです。

○給食では、けい肉にしょうが汁、にんにく、さとう、しお、こいくちしょうゆ、ケチャップ、トウバンジャンで下味をつけて焼きました。

【おまけクイズ】 チンゲンサイのように中国野菜は、どうでしょうか。

① からし菜

② 空心菜

③ 野沢菜

今週は、「給食週間・食育週間」です。食について考えましょう



だいこん	鹿児島県	たまねぎ	北海道	チンゲンサイ	愛知県
にんじん	鹿児島県	はくさい	愛知県	しょうが	高知県