

## 9月9日(金)

す　ぶた　つく　かた

# 酢豚の作り方



①豚肉に下味をつけ、でんぶんをまぶして油であげる。

②野菜をいため、砂糖、塩、米酢、こいくちしょうゆ、ケチャップで味つけをする。

③味つけをした野菜に、①の豚肉を加えて煮る。



## きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
すぶた  
ちゅうかスープ  
アーモンドフィッシュ

	おもにエネルギーのもとになる
き	ごはん でんぶん、あぶら、さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぶたにく、わかめ アーモンドフィッシュ
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる しょうが、たまねぎ にんじん、ピーマン キャベツ、たけのこ、にら

クイズワ 酢豚は次のどこの料理でしょう。

① ベトナム ② 中国 ③ 韓国・朝鮮

## 一口メモ

○きのうの給食は月見の行事こんだてでした。

月見は、十五夜に月を見る行事です。いもやだんご、すすきを

かざって月見をします。今年の十五夜は、明日9月10日です。

明日の天気の予報はくもりで、残念ながら満月は、見えないかも

しませんね。

○今日の主菜は「すぶた」です。すぶたは、下味をつけたぶた肉を油であげて、あま



ずっぱいとろみのついたあんをからめて作る料理です。

中国料理ですが、中国では「すぶた」という名前の料理はありません。

中国では、古老肉とよばれています。

中国料理は、4000年ほどの歴史がある料理です。

中国の地域によって気候や風土が、違うために、それ

ぞの地域で発達してきた料理があります。北の地域は「北京料理」、東の地域は

「上海料理」、南の地域が「広東料理」、西の地域が「四川料理」です。

この「北京料理」「上海料理」「広東料理」「四川料理」を中国四大料理とよびます。

今日のすぶたは、広東料理です。給食では、すぶたのほかにもいろいろな中国料理が

でます。また、中国四大料理のどれに入るかなど調べてみましょう。

今週は、「生活ふり返り週間」です。



キャベツ	群馬県	たまねぎ	北海道	しょうが	高知県
にんじん	北海道	ピーマン	青森県	にら	高知県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②