

3月10日(金)

ちゅう か つく かた

中華がゆの作り方

こめ おお みず
米を多めの水でやわらかく煮た料理を「かゆ」と言い、中華がゆは、味のついたスープで米を煮て作ります。

給食の中華がゆは、米のほかに、肉だんご、だいこん、チンゲンサイ、にんじん、しいたけを加えて作ります。塩、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、仕上げにごま油で風味をつけています。



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 えびのチリソースいため ちゅうかがゆ デコポン	
き	おもにエネルギーのもとになる コッペパン ブルーベリージャム あぶら、さとう、でんぷん こめ、ごまあぶら
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう えび、にくだんご
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、しろねぎ しょうが、にんにく だいこん、チンゲンサイ にんじん、しいたけ、デコポン

クイズ 8 チリソースの辛味付けに使われている調味料はどれでしょう。
① テンメンジャン ② コチジャン ③ トウバンジャン

一口メモ

きょう しゅさい
○今日の主菜は、えびのチリソースいためです。
にほん た ちゅうかりょうりにん
日本で食べられているえびのチリソースは、中華料理人の
ちんけんみん にほん ちゅうかりょうりてん はじ しゃんはいしせん
陳建民さんが日本で中華料理店を始めるときに、上海四川
りょうり あじ りょうり かんしゃおしやーれん
料理のえびをからい味つけでいためた料理「乾焼蝦仁」
(カンシャオシャーレン)を日本人の口に合うようにアレンジ



した料理です。陳建民さんがえびのチリ
ソースを かんが いていたころは、日本人はトウバンジャンのからさになれ
ていなかったので、ケチャップやスープ、らんおう い
卵黄を入れてからみをおさ
えて かんが えました。

きゅうしょく しる
○給食のえびのチリソースいためは、しょうが、にんにく、白ねぎ、
ウバンジャンを香りよくいためて、たまねぎとゆでたえびをいためます。
あじ かんが あじ
味つけは、ケチャップ、さとう、しょうゆで味つけしま



した。トウバンジャンは、ひとりあたり 0.03 グラム使っています。
ふくさい ちゅうか こめ おお みず に りょうり
○副菜は、中華がゆです。かゆは、お米を多めの水で煮た料理です。
きゅうしょく ちゅうか しる しょう ゆ むせんまい
給食の中華がゆは、しいたけのもどし汁も使用した湯で無洗米、
にんじん、だいこん、しいたけを煮て、肉だんご、チンゲンサイを
くわ あじ あぶら ふうみ
加えて、しお、しょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、ごま油で風味を
つけました。

だいこん	香川県	たまねぎ	北海道	白ねぎ	埼玉県
にんじん	鹿児島県	チンゲンサイ	愛知県	しょうが	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：③