

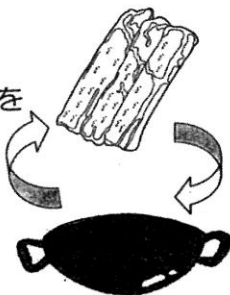
10月分の給食【10/1(水)～10/31(金)】

10月1日(水)

回鍋肉

ホイ
コウ
ロー

ちゅうかりょうり ざいりょう に なべ
中華料理では、材料を煮たものを鍋にもど
し、いためて仕上げることを、「回す鍋」と書いて
回鍋(ホイコウ)といいます。また、豚肉のことを
(ロー)というので、回鍋肉(ホイコウロー)とい
う名前がつきました。
きょう きゅうしょく ふた にく
今日の給食では、豚ばら肉を
ゆでておいて、他の材料と
一緒にいためています。



きょうのこんだて

ホイコウロー
えびととうふのスープ
だいこんのあますあえ
ごはん
ぎゅうにゅう

あ か	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう・ふたにく(ばら) えび・とうふ
き	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・さとう
み ど り	(おもにからだのちょうしをととのえる) キャベツ・ピーマン・しろねぎ・ しょうが・にんにく・たまねぎ・ にんじん・にら・しいたけ・ だいこん

クイズ 1 ホイコウローにかかせない中国の調味料とはなんでしょう?

一口メモ

○今日の給食の「ホイコウロー」にかかせないのが豚肉です。豚ばら肉を使っています。おなかの脂肪の多い所です。お好み焼きに使うのもこの部位が多いです。



脂肪分の多い「豚ばら肉」を、十分沸騰させた湯でゆでることで、余分な脂肪分や、豚肉特有のくさみやアクを取り除くことができます。



産地調べ

キャベツ	群馬県	白ねぎ	長野県	にら	大分県
ピーマン	青森県	たまねぎ	兵庫県	だいこん	岩手県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード



「ホイコウロー」の味つけにかかせない「テンメンジャン」です。

クイズの答え：①