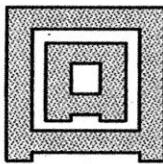


10月分の給食【10/1(水)～10/31(金)】

10月1日(水)



ホイ
イ

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）といふ名前がつきました。

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。



鍋
コウ

肉
ロ
ー

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

(おもにからだをつくる)
あ か ぎゅうにゅう・ぶたにく(ばら) えび・とうふ
(おもにねつやちからのもとになる)
き ごはん・さとう

(おもにからだのちようしをととのえる)
み ど り 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リを取り除くことができます。



「ホイコウロー」の味つけにかせない「テンメンジャン」です。

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…牛乳カップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：①