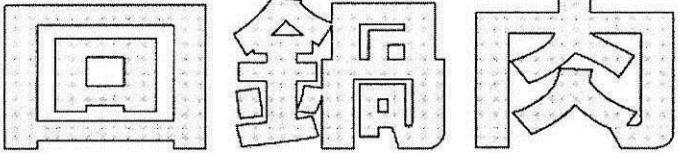


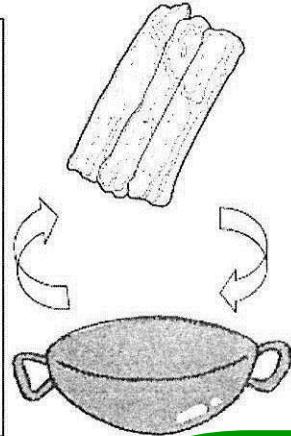
9月分の給食【9/2(水)~9/30(水)】

9月28日(月)

ホイコウロード



中華料理では、材料を煮たものを鍋にもどし、いた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。
今日の給食では、豚ばら肉をゆでてから、他の材料と一緒にいたためて味つけしています。



クイズ16 「ホイコウロー」は、どこの国の料理でしょう？

- ①タイ ②イタリア ③中国

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、十分沸騰した湯でゆでることで、脂肪分や豚肉特有のくさみやアカを取り除くことができます。



○成長が早いです。間引きが必要ですね。



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

きょうのこんだて

ホイコウロー
とうふのスープ
さんどまめとコーンのあますあえ
ごはん
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・ぶたにく けいにく・とうふ
き	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・サラダあぶら さとう
み	(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
ど	しろねぎ・しょうが
り	にんにく・たまねぎ にんじん・にら・さんどまめ コーン

今週は「生活振り返り週間」です。
「早寝・早起き・朝ごはん」は実行できていますか？



「ホイコウロー」の味つけにかせない「テンメンジャン」です。

クイズの答え：③