

9月分の給食【9／2(水)～9／30(水)】

# 9月28日(月)

## 回鍋肉

きょうのこんだて

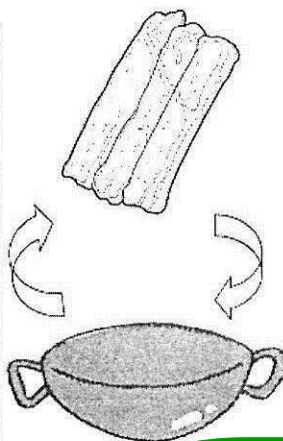
ホイコウロー  
とうふのスープ  
さんどまめとコーンのあますあえ  
ごはん  
ぎゅうにゅう

|   |   |
|---|---|
| あ | (おもにからだをつくる)                                  |
| か | ぎゅうにゅう・ぶたにく<br>けいにく・とうふ                       |
| き | (おもにねつやちからのもとになる)<br>ごはん・サラダあぶら<br>さとう        |
| み | (おもにからだのちょうしをととのえる)<br>キャベツ・ピーマン<br>しろねぎ・しょうが |
| ど | にんにく・たまねぎ                                     |
| り | にんじん・にら・さんどまめ<br>コーン                          |

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)という名前がつけました。

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

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？

### 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ク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。



「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。

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

クイズの答え：③