

10月分の給食【10／1(木)～10／30(金)】

10月26日(月)

ちゅう ごく りょう り ちゅう み りょう

中国料理の調味料

中国料理は、たくさんの種類の調味料を組み合わせて味つけします。給食では、唐辛子みそのトウバンジャン、貝のかきから作ったオイスターソース、甘いみそのテンメンジャン、ごま油に唐辛子の辛みを移したラー油などを使っています。

今日の給食のピリ辛丼は、トウバンジャンで辛みをつけています。れんこんはオイスターソースで下味をつけて焼いています。



きょうのこんだて

ピリからどんぶり
ちゅうかスープ
れんこんのオイスターソースやき
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 あかみそ・けいにく
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 でんぶん
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	たまねぎ・たけのこ
り	にんじん・ピーマン しょうが・にんにく はくさい・にら・えのきたけ れんこん

クイズ17 今日の給食の野菜で、池で育つのはどれでしょう？

- ①たけのこ ②しょうが ③れんこん

一口メモ

○今日の給食には野菜がたくさん使われています。量だけではなく、種類もとても多いのが特徴です。

「ピリ辛丼」には、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく。



「中華スープ」には、はくさい、にら。「れんこんのオイスターソース焼き」にはれんこんです。



使用量は156gです。実際に食べる量(可食量)は約140gです。1食で食べる野菜の量としては理想的です。また、色のこい野菜と色のうすい野菜の両方あるのもさらによい点です。

色のこい野菜

色のうすい野菜



野菜



産地調べ

たまねぎ	北海道	にんじん	青森県	しょうが	高知県	にら	高知県
たけのこ(缶)	福岡県	ピーマン	大分県	はくさい	長野県	れんこん	徳島県

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

クイズの答え：③