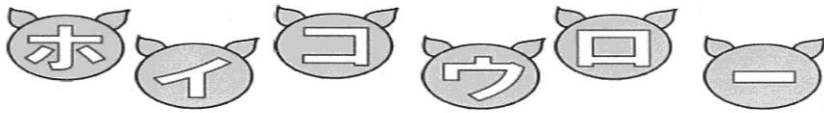


9月15日(金)



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います。



きょうのこんだて

ホイコウロー
とうふのスープ
オクラのちゅうかあえ
おおがたコッペパン
りんごジャム
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) ぶたにく、けいにく、とうふ ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) サラダあぶら、さとう、ごまあぶら おおがたコッペパン りんごジャム
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、オクラ

クイズ11 ホイコウローに欠かせない調味料は、つぎのうちどれでしょう。

- ① トウバンジャン ② テンメンジャン ③ コチジャン

今週は「食育週間」です。

一口メモ

○今日の給食は、「ホイコウロー」です。中華料理で「回鍋肉」と漢字で書きます。中国語で「回(ホイ)」というのは戻すという意味があります。最初に肉を煮て、火を通してから「鍋(コウ)」に戻します。そして、「肉(ロー)」を炒める。このような料理の作業手順から「回鍋肉」という名前が付けられました。



○給食のホイコウローの味の決め手は、テンメンジャンです。テンメンジャンは、中華料理の調味料の一つです。中華の甘口のみそです。濃い赤茶色をしていて、独特のコクのある甘いみそです。



テンメンジャン



○4大中国料理は、北京料理、四川料理、上海料理、広東料理です。

今日のホイコウローは、四川料理になります。

【おまけクイズ】

四川料理で有名な三大料理は、「マーボー豆腐」と「ホイコウロー」とあとひとつは、何でしょうか。

- ① 酢豚 ② 八宝菜 ③ タンタンめん

キャベツ	群馬県	たまねぎ	北海道	にら	高知県
ピーマン	青森県	にんじん	北海道	白ねぎ	鳥取県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳キャップ、りんごジャム袋 □ 今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：② おまけクイズの答え：③