

5月17日(火)

ごはん

ホイコウロー

鶏肉と野菜の
中華スープ

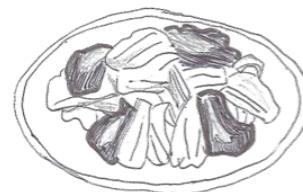
きゅうりのピリ辛あえ

牛乳

ホイコウロー

ホイコウローは中国の四川料理の一つです。

中国料理では、材料をゆでたあとに鍋にもどし、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「肉（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
めています。

おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
豚肉 鶏肉	牛乳	ピーマン こまつな にんじん	キャベツ 白ねぎ しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ きゅうり	精白米 砂糖	綿実油 ラー油