

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。

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