

# 五中ミニ給食通信

令和5年 5月 23日 NO.30

今日の給食は「**ホイコーロー**回鍋肉丼」です。豚肉とキャベツをみそで炒めた中華料理の1つです。

「回鍋肉」とは中国語でどういう意味があると思いますか。

「肉をなべにもどす」という意味が

あります。一度炒めた豚肉を

なべから出し、炒めた野菜の中に

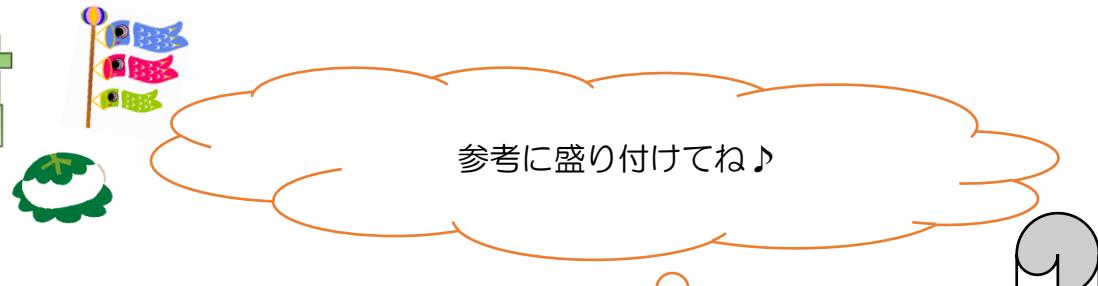
もどして調理します。

ちなみに本場、中国の回鍋肉は、キャベツを入れないで

作ります。にんにくの葉を使い、唐辛子やトウバンジャン

からみで辛味をつけて作るそうです。

ホイコーロー、  
ほいっ、こころげ落ちる  
おいしさだね(\*'▽')



## 《今日の献立》

ホイコーロー  
**回鍋肉丼**

**チンゲン菜のスープ**

**くだもの(すいか)**

**牛乳**



赤の食べもの	黄色の食べもの	緑の食べもの
血や肉になるもの	熱や力のもと	体の調子を整えるもの
牛乳	米	しょうが にんにく
豚肉	油	玉葱 にんじん
みそ	砂糖	キャベツ
鶏肉	でんぶん	たけのこ水煮
豆腐	ごま油	干し椎茸 ピーマン
		長ねぎ しょうが
		チンゲン菜 すいか