

五中三二給食通信

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

で^{からみ}辛味をつけて作るそうです。

ホイコーロー、
ほいっ、こーろげ落ちる
おいしさだね(*'▽')



参考に盛り付けてね♪

《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 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	米 油 砂糖 でんぷん ごま油	しょうが にんにく 玉葱 にんじん キャベツ たけのこ水煮 干し椎茸 ピーマン 長ねぎ しょうが チンゲン菜 すいか