

# 五中ミニ給食通信

令和 5年 11月 6日 NO.107

今日の給食は「チンジャオロース丼」です。チンジャオロースはピーマンがたくさん使われている料理ですね。今回は「ピーマン」についてです。

ピーマンはとうがらしと同じ仲間で、とうがらしを品種改良して作られました。ピーマンと言えば緑色をしていますが、これは未熟な状態で収穫したものでそのまま放っておくと赤く変化します。油との相性がよく、炒め物によく使われる食材です。今日の給食では緑色のピーマンと赤ピーマンを使いました。ぜひ味わって食べてください♪

チンジャオロース丼、  
食品ロースにはできないね  
ピーマン食べたら  
うれピーマン、ハッピーマン



参考に盛り付けてね♪

## 《今日の献立》

チンジャオロース丼

えのきとわかめのスープ

くだもの(柿)

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	たけのこ水煮
豚肉	でんぶん	玉葱
わかめ	油	ピーマン
	砂糖	赤ピーマン
	ごま油	にんにく
		しょうが
		えのきたけ 柿