

五中三二給食通信



参考に盛り付けてね♪

令和6年 6月 14日 NO.44

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～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



《今日の献立》

チンジャオロース丼
サンラータン
くだもの(メロン)
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 鶏肉 たまご 豆腐 わかめ	米 でんぷん 油 砂糖 ごま油	たけのこ水煮 玉葱 ピーマン 赤ピーマン にんにく しょうが えのきたけ にんじん チンゲン菜 メロン