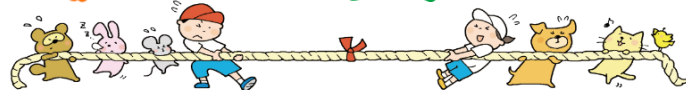


10月給食だよ



こん げつ の 目標
しよくぶんか
食文化に
ついて知ろう

おねがい
きゅうしょくひ きじつ
給食費は期日までの
のうにゅう ねが
納入をお願いします。
きゅうしょく しよくざい ほご
給食の食材は保護
者の皆様からの給食費
で購入しています。

たいわんりょうり 台湾料理をあげよう

たいわんりょうり とは、ちゅうかりょうり たいわんどくじ 台湾料理とは、中華料理をベースに台湾独自のアレンジが加わった料理のことをいいます。
たいわんりょうり には、はっかく 八角やセロリ、パクチーなどの香りの強い食材や香辛料がふんだんに使われ
ています。台湾では、夜市とよばれる屋台文化が発展し、日本でも注目を集めています。

ことし たいわんりょうり きゅうしょく どうじょう
今年は台湾料理が給食に登場します♪

★台湾料理を食べようデー★

- ルーローハン
- ルオポータン (大根スープ)
- ショロンポー
- ライチゼリー

10/20(木)



?ルーローハンってどんな料理?

たいわんぜんど この食堂でも必ずある料理です。

豚バラ肉のそぼろを五香粉などの香辛料と甘辛く濃厚なタレでじっくりと煮込み、白いご飯にかけて食べます。

給食ではんにく、生姜とともに甘辛く仕上げます。どうぞ、お楽しみに♪

こんげつ きゅうしょく 今月の給食について

まいつき しゅん しよくざい とくべつこんだて しょうかい
毎月の旬の食材や特別献立について紹介します。
こんだてひょう あ ちゅうもく
献立表と合わせてご注目ください。

☆☆スペシャルメニューの日☆☆

- 旭川産つがるリンゴの日 13日(木)
- 台湾料理を食べようデー 20日(木)
- 旭川産新米ゆめぴりかの日 24日(月)

ことし あさひかわさん 今年も旭川産のつがるリンゴと旭川産新米ゆめぴり
かが給食に登場します!! みなさんお楽しみに♪



おすすめ 給食レシピ

材料 (4人分)

- 豚挽肉...160g
- サラダ油...適量
- 玉ねぎ(粗みじん)...1/2個
- キャベツ(ザク)...7枚位
- 小松菜(1.5cm幅)...1束
- 竹の子(短冊)...60g
- 干椎茸(スライス)...3g
- んにくに(みじん)...少々

- 生姜(みじん)...少々
- 長ねぎ(小口)...適量
- サラダ油...適量
- 砂糖...13g
- 醤油...28g
- 酒...5g
- オイスターソース...8g
- 酢...1.6g
- 澱粉...適量
- 塩...少々

●お好みで調味料を加減してください。

作り方

- 油で豚肉を炒め、ヒタヒタになる位の量の水を入れて煮る。
- 別のフライパンで油でんにくと生姜を炒め、香りが出たらその他の食材も炒める。
- ②に①の肉と煮汁(50ml位)、酢以外の調味料を入れて煮込む。
- 仕上げに酢を入れ、水溶き澱粉を加え、とろみがついたら完成です♪アツアツごはんにかけて食べてください!!

●牛乳は毎日付きます。●物資の都合で給食の一部が変更になることがあります。●の日はスプーンがつきます。