

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



7月3日(金)

< きょうのこんだて >

ジャージャーめん

ぎゅうにゅう

かいそうサラダ

えいようりょう <栄養量 (小学校/中学校)>

エネルギー(kcal) 577/745

たんぱく質(g) 25.7/33.3

脂質(g) 14.0/17.0

食塩相当量(g) 3.1/3.9

カルシウム(mg) 305/338

きょう はなし
今日のお話は「ジャージャーめん」についてです。ジャージャーめんは、

ちゅうごく かていりょうり にく こま き やさい まめ み そ てんめんじゃん いた
中国の家庭料理です。ひき肉や細かく切った野菜を豆味噌や甜麺醬で炒め

た「ジャージャン」と呼ばれる肉味噌を、ゆでためんの上にのせた料理です。

この せんぎ ほそぎ ぺきん だいず た
お好みで千切りのきゅうりや細切りのねぎ、北京では大豆などをのせて食べ

ます。日本では、もやしやチンゲン菜をのせることもあります。中国のジ

ャージャンはしおから ふと ひら しょう きゅうしょく
ャージャンは塩辛く、めんは太くて平たいものを使用しています。給食の

ジャージャーめんは、めんにくみそ た
ジャージャーめんは、めんにくみそをからませながら食べましょう。