

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15日(水)

< きょうのこんだて >

ちゅうかどん

ぎゅうにゅう

シュウマイ

(小学校1～4年2こ、5・6年3こ)

(中学校3こ)

ナムル

えいようりょう <栄養量 (小学校/中学校)>

エネルギー(kcal) 652/857

たんぱく質(g) 27.1/35.2

脂質(g) 19.7/24.8

食塩相当量(g) 1.7/2.2

カルシウム(mg) 354/428

きょう はなし ちゅうかどん ちゅうかどん うえ にく
今日のお話は「中華丼」についてです。中華丼は、ごはんの上に肉や
やさしいた ちゅうかはん はっぼうはん かんとうはん ごもく めし りょうり みせ ちいき
野菜炒めのあんかけをのせた日本発祥のどんぶり料理です。店や地域に
よって、中華飯、八宝飯、広東飯、五目あんかけ飯など、いろいろな料理
めい よ ぶたにく
名で呼ばれています。「あん」は、豚肉、いか、たけのこ、しいたけ、キ
ャベツ、たまねぎ、にんじん ぐ いた くわ しお
味付けし、水溶き片栗粉を入れてとろみを付けています。ごはんにあんを
のせて食べましょう。