

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！



9月17日(木)

< きょうのこんだて >

ごはん

ぎゅうにゅう

ロモ・サルタード

やさいスープ

< 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 726/814

たんぱく質(g) 23.7/20.6

脂質(g) 25.0/22.4

食塩相当量(g) 1.8/2.2

カルシウム(mg) 291/313

きょう はなし
今日のお話は「ロモ・サルタード」についてです。ロモ・サルタードは、
みなみ
南アメリカのペルーで親しまれている伝統的な料理です。「ロモ」は肉の
ぶ い あらわ ことば
部位を表す言葉で、「サルタード」は炒めるという意味があります。本来
ぎゅうにく つか きょう きゅうしょく ぶたにく つか
は牛肉を使いますが、今日の給食では、豚肉を使ってアレンジしました。
にく たま やさい いた しょうゆ あじつ し あ
肉と玉ねぎなどの野菜を炒めて、醤油やケチャップなどで味付けし、仕上
げに揚げたじゃがいもを加えます。ペルーの料理ですが、日本でもなじみ
しょうゆ つか ちゅうごく にほん わた
のある醤油が使われているのは、中国や日本など、アジアからペルーに渡
ひとびと しょくぶんか えいきょう
った人々の食文化が影響しているといわれています。ペルーの食文化を
かん
感じながら、味わっていただきましょう。