

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！



10月14日(水)

< きょうのこんだて >

ごはん

ぎゅうにゅう

はっぼうさい

はるさめスープ

えいようりょう <栄養量 (小学校/中学校)>

エネルギー(Kcal) 616/785

たんぱく質(g) 23.5/28.5

脂質(g) 17.3/20.1

食塩相当量(g) 2.3/3.0

カルシウム(mg) 275/297

きょう はなし はっぼうさい
今日のお話は「八宝菜」についてです。八宝菜は中国の料理で、肉や
ぎょかいりい いろいろ やさい つか つく いた もの にほん はっぼうさい なまえ
魚介類、色々な野菜を使って作る炒め物です。日本では八宝菜という名前
のほか ごもく に よ なまえ つ はち もじ
の他に「五目うま煮」とも呼ばれています。名前に付いている「八」の文字
は、しゅるい い み かずおお い み
8種類という意味ではなく「たくさんの」、「数多くの」という意味で、
ぐざい かず しゅるい き きょう はっぼうさい ぶたにく
具材の数や種類に決まりはありません。今日の八宝菜は、豚肉、ニンジン、
たま はくさい ま しゅるい しょくざい
玉ねぎ、白菜、しいたけ、たけのこ、きぬさや、なると巻きの8種類の食材
つか
を使っています。