～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！

11月4日（水）

＜ きょうのこんだて ＞
チリコンカンライス
ぎゅうにゅう
やさいスープ

＜栄養量（小学校/中学校）＞	
エネルギー(Kcal)	651/845
たんぱく質(g)	25.8/33.1
脂質(g)	18.4/22.9
食塩相当量(g)	2.0/2.6
カルシウム(mg)	295/329

今日のお話は「チリコンカン」についてです。チリコンカンはアメリカ南部・テキサス州の郷土料理で、古くから親しまれています。牛ひき肉と細かく切った玉ねぎを炒め、豆やトマト、ピーマン、チリパウダーなどを加えて煮込んで作ります。チリコンカンという名前は、スペイン語で「唐辛子と肉」を意味する「チリ・コン・カルネ」に由来すると言われています。本来は、唐辛子の辛みがきいたスパイシーな料理ですが、給食では食べやすいように辛さをおさえて作っています。また、牛ひき肉の代わりに、豚ひき肉を使っています。今日は、チリコンカンとごはんを合わせて食べましょう。