

# 11月6日(木) の給食

722kcal



## 献立

献立	材料
ごはん 回鍋肉	米 豚もも肉 キャベツ ピーマン 油 濃口しょうゆ 砂糖 酒 甜麵醬 豆板醬
ほうれん草の ナムル	ほうれん草 もやし にんじん 塩・粒こしょう ごま油 薄口しょうゆ 鶏ガラスープの素
チョレギサラダ	白菜 きゅうり わかめ にんにく 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ 酢・砂糖 ごま油 ごま
すまし汁	しめじ かいわれ大根 和風だし 薄口しょうゆ 塩
マンゴーぷりん	マンゴージュース 生クリーム 牛乳 アガー 砂糖 水



## 回鍋肉



回鍋肉とは、中国・四川省発祥の家庭料理で、豚肉とキャベツ、ピーマンなどを甜麵醬や豆板醬などの調味料で甘辛く炒めたもの。

交わり 豚肉により疲労回復と、キャベツに腸胃腸の保護と免疫力向上です。

体を温めたり、代謝を促進する栄養バランスがよく、ほろほろダイエット食でもあります。



明日は人権教育講演会のため給食はお休みです！