

1月20日(火) の給食



716 kcal



献立

献立	材料
中華丼	米 豚もも肉 白菜 にんじん うずらの卵 しいたけ かまぼこ 油 水 鶏ガラスープの素 濃口しょうゆ オイスターソース 酒・砂糖 塩・こしょう 片栗粉・水
ナムル	黄パプリカ 赤パプリカ もやし ごま油 薄口しょうゆ 鶏ガラスープの素 塩・こしょう
春雨サラダ	春雨 きゅうり コーン きくらげ 薄口しょうゆ 酢 砂糖
豆乳プリン	調整豆乳 アガー 砂糖 生クリーム 黒蜜



中華丼について



○定義と歴史

広東料理である「八宝菜」をご飯の上に乗せたものが中華丼。

始まりはまかなかとして作られた丼料理である。たり、客の注文から出た発想であったりと、様々な言われがある。

○栄養について

中華丼は肉、野菜、魚介を幅広く入れられるバランスの良い料理です。肉の定番は豚肉、野菜は白菜、にんじん、キウイ、春雨、きゅうり、コーン、きくらげなどです。魚介はエビ、イカ、アサリ、アサリ以外の食材も入れられる、アレンジ向けの料理でもあります。

