

2月6日(月)の給食

677 kcal

献立

献立	材 料
ごはん	米
中華煮	豚もも肉 白菜 たけのこ にんじん しいたけ ごま油 しょうが・にんにく 水 鶏ガラスープの素 オイスターソース 濃口しょうゆ 酒 砂糖 片栗粉・水 鶏ささみ きゅうり 赤パプリカ ごまドレッシング
棒々鶏	キャベツ もやし 塩昆布 ごま油 薄口しょうゆ ごま
やみつき キャベツ	青梗菜 きくらげ コーン 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩・こしょう
中華スープ	
カルピス ゼリー	カルピス白桃味 アガー 砂糖 水



棒棒鶏

について



「棒棒鶏」という名前の由来...

もともと中国で、蒸して柔らかくなった鶏肉を

「棒」で叩いて柔らかくしていたから、と
言われています。

四川料理の代表的な冷菜の1つで、

本場四川ではゴマをベースに唐辛子やラー油
などで辛みをつけてソースをかけるのが主流。

今日の棒棒鶏には鶏のささみを使っています。
鶏のささみは脂肪が少なく、柔らかくて淡泊な
味わいが特徴です。

鶏肉の中で最もタンパク質の含有率が高く、
低カロリーなことから、ダイエットや体を鍛える
にもおすすめの食材と
されています！

