

11月18日(水)の給食

936kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
青梗菜と豚バラの中華炒め	豚バラスライス 青梗菜 卵 油 塩・こしょう 酒 オイスターソース 鶏ガラスープの素
コロコロナムル	薄口しょうゆ 大根 きゅうり 塩・粒こしょう ごま油 薄口しょうゆ 鶏ガラスープの素
中華風サラダ	キャベツ にんじん 鶏ガラスープの素
坦々スープ	にんにく・塩 もやし 豚ミンチ 長ネギ すりごま 鶏ガラスープ
杏仁豆腐	豆板醤 味噌 無調整豆乳 辣油 牛乳 アガー 砂糖・水 アーモンドエッセンス



青梗菜(チンゲンサイ)は中国から伝わった野菜で、白菜などと同じ仲間です。不結球タイプになります。和名では「たいさい(体菜)」と呼ばれています。葉柄部分は加熱してもシャキシャキした良い歯ざわりが残る野菜で中華料理には欠かせない食材ですが、洋食系でもよく使われるようになりました。チンゲンサイは、とても栄養価が高いことで知られており、体にうれしいさまざまな効果も期待される野菜なのです。

