

皿の位置に注意しよう!



食材名	産地名
ぶたにく	群馬
にんにく	青森
しょうが	高知
たけのこ	熊本
にんじん	北海道
たまねぎ	北海道
ながねぎ	青森
こまつな	埼玉
もやし	栃木
キャベツ	長野
えのきたけ	新潟
はくさい	長野
にら	茨城
ほししいたけ	大分・鹿児島

今日の給食は台湾料理の「魯肉飯 (るーろーはん)」に「野菜サラダ」と「ビーフンスープ」です。

「魯肉飯 (るーろーはん)」は台湾では有名な家庭料理 (大衆料理) のひとつで、豚肉・にんにく・しょうが・香辛料などを甘辛く煮込み、それを白いごはんの上にかけて食べるスタミナ満点の料理です。本場台湾の「魯肉飯 (るーろーはん)」は八角などの香りの強い香辛料を使うのですが、今日の給食では食べやすいようにシンプルな味付けにしてみました。

また、「ビーフンスープ」の“ビーフン”は米で作った麺で、台湾ではよく食べられている食材であり、台湾北西部にある米の生産地の新竹地域の名産品でもあります。ツルツと食べやすい麺なので、炒め物やスープなど色々な料理に使えます。

今日から昼間の気温がグッと低くなっていくので、しっかりと食べて体力をつけ、体の中から温まらしましょう!!