

給食通信

6月17日（水曜日）・18日（木）今日の献立は、

『豆腐と野菜のあんかけ丼

牛乳 チーズドッグ』です。



今日の献立は、たっぷりの野菜を使った中華風のあんかけ丼です。

いつもの中華丼には、いかやえび、うずら卵なども入れているのですが、今日は豚肉と豆腐を使っています。そこで、今日は中華丼について紹介します。

中華丼はご飯の上に、あんかけにした肉野菜炒めである八宝菜をのせた料理のことです。中華丼は今から80年以上前の昭和の初めに、東京の中華料理屋でつくられたのが始まりだといわれています。そのため、「中華」という料理名が付いていますが、日本で生まれた料理ともいえます。食物繊維やビタミン類を含む野菜と、体の組織を作るもとであるたんぱく質食品がしっかりと含まれています。ご飯にのせてしっかりと食べましょう。