

給食通信

9月30日（水曜日）今日の献立は、

『ご飯 酢豚 中華卵コーンスープ 牛乳』です。



今日は、たっぷりの野菜を使った中華料理の「酢豚」です。

豚肉はしょうがとしょうゆのタレに漬け込み、粉をまぶして油でカラッと揚げました。野菜は玉ねぎ、人参、たけのこ、ピーマン、じゃがいもを使っています。どれもかみごたえがあるように、大きめに切りました。

料理名の「酢豚」は日本でつけられた名前だといわれています。また、日本で食べられている酢豚は甘味と酸味のバランスが、日本人の好みに合う料理として親しまれています。本場の中国では野菜は入れず、具は豚肉のみで、味付けはお酢と砂糖、しょうゆというシンプルな酢豚もあります。

お酢には、疲労回復や食欲増進の効果があります。気温の差が大きい日が続きます。

つかれを残さないように、ご飯と一緒にしっかりと食べましょう。