

献立ひとくちメモ

3月13日(月)



今週から3年生のリクエスト給食週間が

始まります。3年生から人気の高かった主

食、主菜、副菜、汁物、デザート、飲み物が登場します。3年生にとって最後の給食になります。調理員さんに感謝しながら味わって食べましょう。

副菜で人気だったのが炒合菜（ツァホウツァイ）でした。炒合菜は中国の北京料理の一つで、肉と野菜を素早く炒めた料理です。（中国料理には北京・広東・四川・上海の4種類あり、北京料理は油をたっぷり使った料理が多く、強い塩味が特徴。）強火で一気に炒めているので、シャキシャキとした食感が楽しめます。春雨が入っていることが多く、塩やしょうゆなどの調味料をよく吸収してくれるので、味がしっかりしみ込みます。また、にんにく、ごま油が入っているので香りがとてもよく、ご飯との相性がバッチリです。