

今日の給食

令和元年10月23日(水)



- ★ 中華風ピリ辛ごはん
- ★ 牛乳
- ★ ぎょうざフライ
- ★ 春雨サラダ
- ★ わかめスープ



たっぷりの具を順番に炒めて、調味料で煮ていきます。味をしっかりとしみこませるように煮ています。



具と煮汁を分けておきます。煮汁はごはんを炊くときに使います。炊きあがったごはんとう具を混ぜます。

今日のひとこと

今日のごはんは、「中華風ピリ辛ごはん」です。ピリッとした豆板醬(とうばんじゃん)の辛さと、ごま油の香りが食欲を増してくれます。豚肉、ごぼう、だいこん、ひじきなど、8種類も具が入った、具たくさんのもせごはんです。