

給食通信

3月19日（水）

今日の給食は
『切干大根のビビンバ、
サンラータン、
ごま団子、牛乳』 です。

主に体の組織をつくる食品は、
牛乳、豚肉、コチジャン、豆腐、卵、
小豆 です。

主に体の調子を整える食品は、
にんじん、ほうれん草、切干大根、にんにく、
しょうが、もやし、しいたけ、きくらげ、
たけのこ、ねぎ です。

主にエネルギーとなる食品は、
米、砂糖、片栗粉、米粉、油、ごま油、ラー
油、白いいりごま です。

切干大根のビビンバは、ご飯に肉味噌とナムルを乗せて、一緒に食べましょう。

サンラータンは、お酢とラー油が入った、すっぱくて辛い中国のスープです。

ごま団子は、チーマーカオともいい、あんこをもちもちの生地で包み、ごまをまぶして揚げた中国の料理です。

放送担当は 年 組 でした