

今週の給食 5/3~5/7



朝ごはんでは学力UP



体力UP



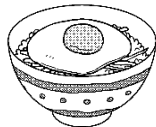
朝ごはんを毎日食べる人の方が、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いことがわかっています。より充実した学校生活を送るためにも、しっかり朝ごはんを食べましょう。

かんたん！朝ごはんレシピ

もやしたまごどんぶり

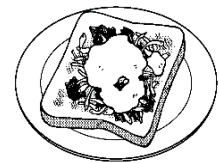
もやしを炒めてしんなりしたら、たまごを割り入れて塩・こしょうを入れ、ふたをして弱火で5分程度加熱します。

茶碗にごはんを盛り、どんぶりの具を上に乗せたら、出来上がり！



のりじゃこトースト

じゃこにマヨネーズを混ぜて、食パンの上にもせます。その上に小さくちぎったのりとチーズをのせて、トースターで焼いたら、出来上がり！



5月6日（木）

- ・わかめごはん
- ・新じゃがいものみそ汁
- ・せんざんき
- ・ごぼうの塩きんぴら
- ・牛乳



🌸せんざんき

不思議な名前の食べ物ですが、愛媛県今治地方で食べられている「鶏のからあげ」のことです。本場では、骨付きの鶏肉を使っています。この不思議な名前の由来は、いろいろありますが、中国語で骨付きの鶏のからあげをさす「エンザーチ」から名前がついたという説と、この料理ができた当初は、鶏ではなく雉を使用していたことから「せんざん雉」と呼ばれていたからという説があります。



5月7日（金）

- ・ごはん
- ・春雨スープ
- ・マーボー豆腐
- ・フルーツポンチ



🌸マーボー豆腐

中華料理の人気メニューである「麻婆豆腐」。チャオチャオさんという女性が作ったそうです。チャオチャオさんの家が豆腐屋さんと羊肉を扱うお肉屋さんにはさまれていたため、手軽に手に入れられる食材で料理をしたことが始まりだそうです。当初は「羊肉料理」と呼ばれていましたが、チャオチャオさんの死後、彼女のあばた顔から名前が変わり「麻婆豆腐」となりました。

