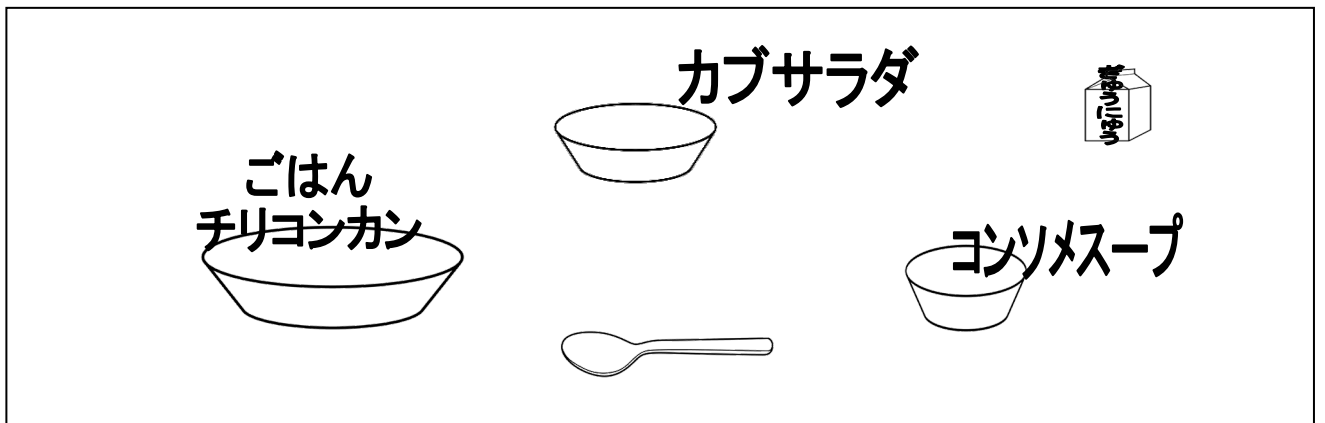


ランチタイム！

5月 7日（水） ^{きょう}今日の ^{きゅうしょく}給食

- ・ ごはん
- ・ チリコンカン
- ・ ^{かぶ}蕪のサラダ
- ・ コンソメスープ
- ・ ^{ぎゅうにゅう}牛乳

はいぜんのしかた



メキシコには「チレ・コン・カルネ」という ^{りょうり}料理があります。チレとは「とうがらし」のことです。^{にく}肉や ^{まめ}豆、トマト、^{たま}玉ねぎなどを ^に煮 ^こ込んだものです。

チリコンカンに入っている ^{はい}赤と ^{あか}白の ^{しろ}豆はどちらもインゲン ^{まめ}豆の ^{なかま}仲間です。インゲン ^{まめ}豆は ^{おおむかし}大昔から ^た食べられていました。17世紀に ^{せい}隠元 ^{いんげんりゅうき}隆琦というお ^{ぼう}坊さんが ^{にほん}日本に ^も持 ^{かえ}ち帰ったため、インゲン ^{まめ}豆と ^よ呼ばれるようになりました。低脂肪・高たんぱくな ^{しょくひん}食品で、世界中で ^{せかいじゅう}食 ^たべられていきます。