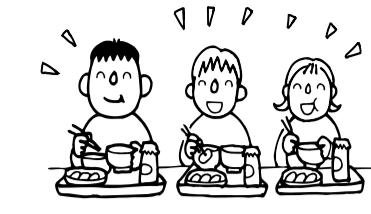


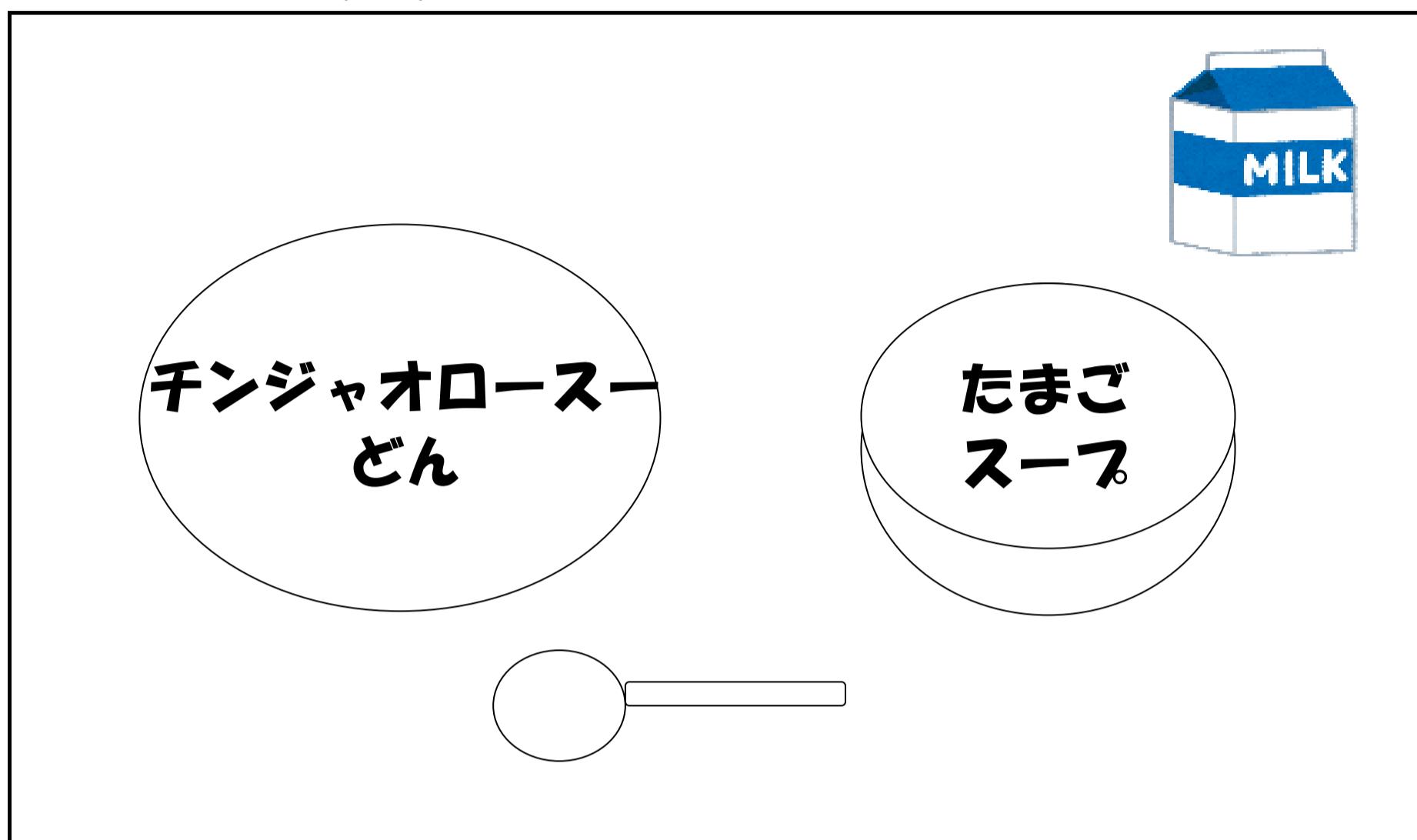
令和7年度

## ランチタイムだよ!



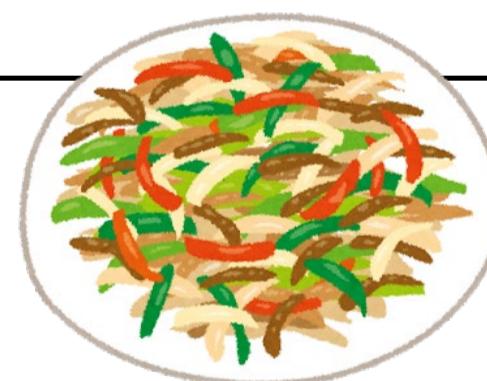
つるさし しょ まゆうしょくしつ  
鶴指小給食室

★ 9月22日(月) のもりつけ



★ 9月22日(月) の献立

チンジャオロースー丼  
中華もやし卵スープ  
牛乳



今日は「チンジャオロースー」についてのお話です。

チンジャオロースーは代表的な中華料理のひとつです。

「チンジャオ」はピーマンのことをいい、

「ロースー」は細く切った肉のことをいいます。

つまり、チンジャオロースーとはピーマンとお肉の細切り炒めです。

ピーマンはビタミンCがたくさん含まれているので、

暑い時期におすすめの食材です！

今日もよく噛んで味わっていただきましょう。