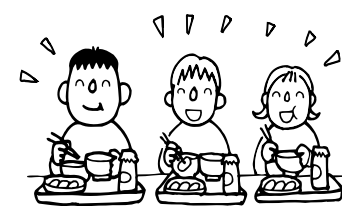


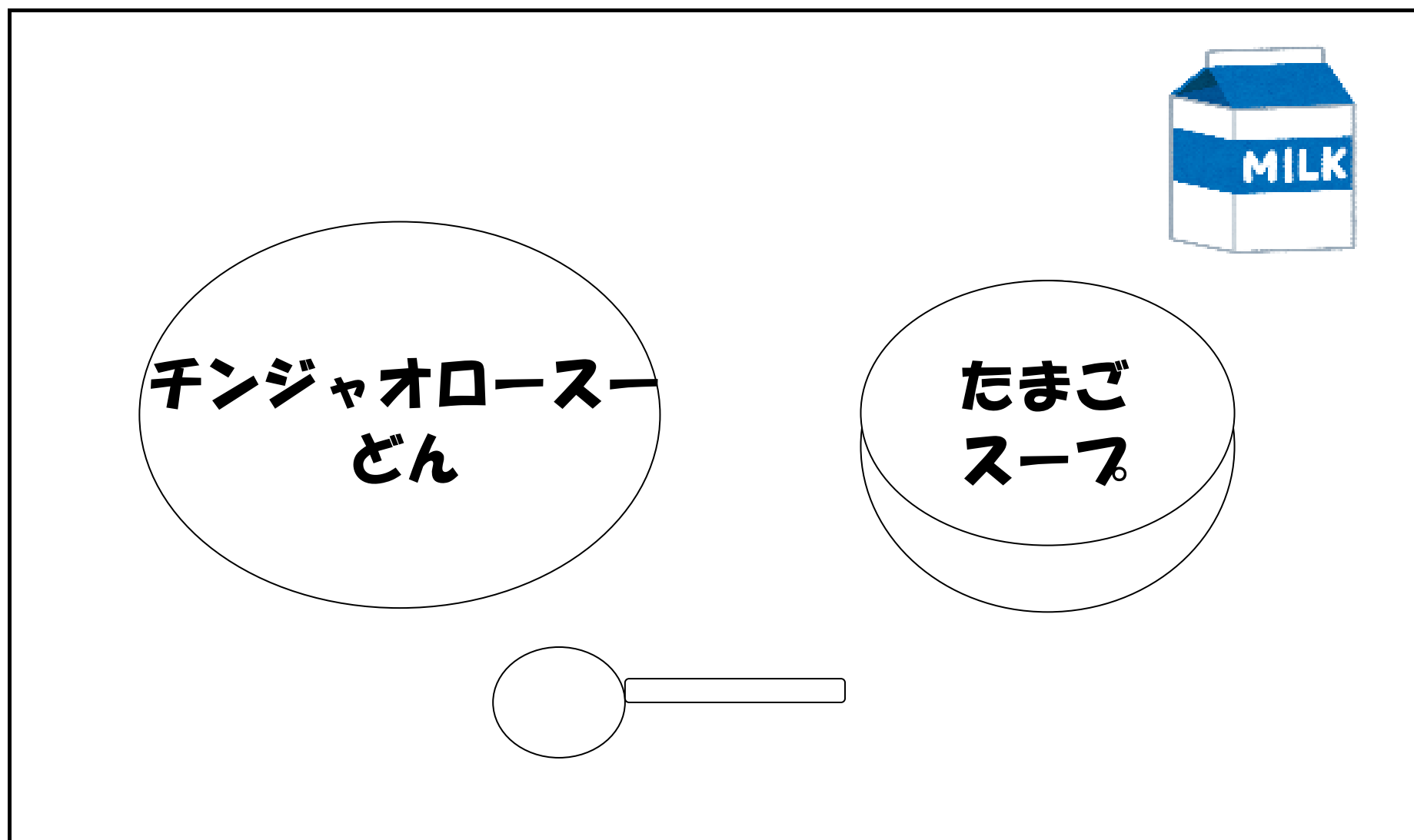
令和7年度

ランチタイムだよ



つるさし しょうきゅうしょくしつ
鶴指小給食室

★ 9月22日(月) のもりつけ



★ 9月22日(月) の^{こんだて}献立

チンジャオロースー^{どん}丼
^{ちゅうか}中華^{たまご}もやし^卵スープ
^{ぎゅうにゅう}牛乳



きょう 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^{だいひょうてき}代表的な^{ちゅうかりょうり}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^{ほそ}細く^き切った^{にく}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^{にく}細切り^{ほそぎ}炒め^{いた}です。

ピーマンはビタミンCがたくさん^{ふく}含まれているので、

^{あつ}暑い^{じき}時期^{しょくざい}におすすめの食材です！

きょう 今日^かもよく^{あじ}噛んで味わっていただきます。