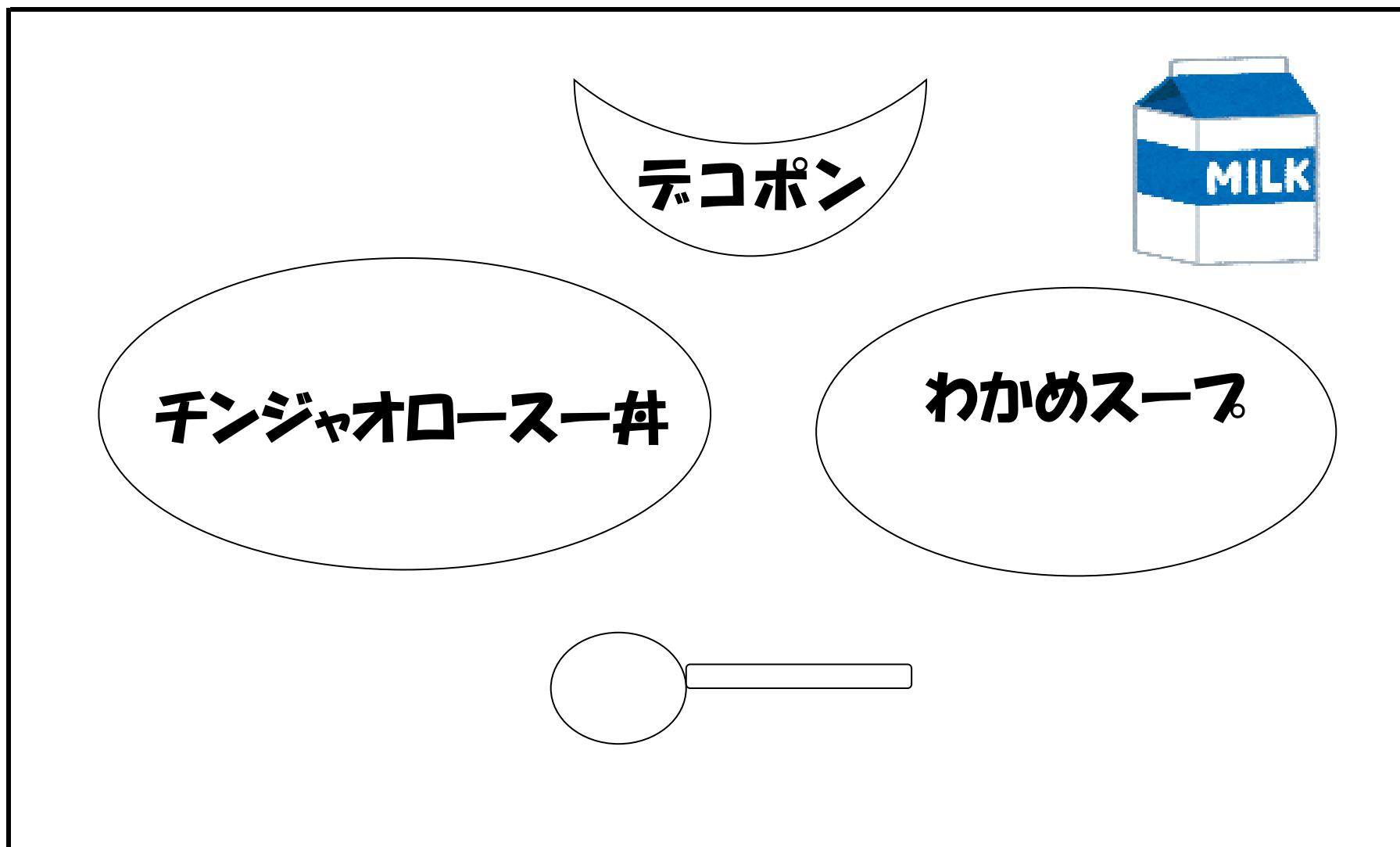


令和7年度

## ランチタイムだよ!



### ★ 2月5日(木) のもりつけ



### ★ 2月5日(木) の献立

チンジャオロースー丼

わかめスープ

くだもの(デコポン)

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。