



きゅうしょくしつ

給食室だより

令和5年6月5日

今日の給食は、チンジャオロースー丼、牛乳、チンゲンサイのスープです。

チンジャオロースーは、肉とピーマン、たけのこなどを細切りにして炒め、オイスターソースなどで味付けした料理です。ピーマンの苦みが苦手な人もいますが、苦みが少なくなるよう縦に細く切っていますので、挑戦してみてくださいね。

スープには地元農家の高橋農園さんで収穫された新鮮なチンゲンサイを使用しています。チンゲンサイは1年中手に入りやすい野菜ですが、春から今ごろにかけて、秋に多く出回ります。

今日も残さず食べて、丈夫な体を作りましょう。

チンジャオロースー ちょうり ようす
青椒肉絲を調理している様子



ピーマンを
たて 縦に細く
き 切っています



おち 重くて、まぜるのが大変です

たかはしのうえん
高橋農園さんのチンゲンサイ



15kg 届きました



スープには最後に入れます