

今日の給食

10月23日 金曜日

## 高菜チャーハン ナムル 中華すいとん 牛乳

高菜はからし菜の一種でほのかな辛みがあります。高菜漬けは漬物としてそのまま食べても美味しいものですが、油との相性も良いので、今日のようにチャーハンに使うとさらに美味しくなります。ナムルは韓国の家庭料理としておなじみの、茹で野菜を調味料とごま油で和えた料理です。すいとんは、小麦粉と白玉粉に豆腐を混ぜた生地ですいとん団子を作りました。栄養価が高くなる上、喫食時まで溶けることなく柔らかいまま食べられる工夫をしています。



◎10月の給食目標◎

「後片付けをきちんとしよう」

**食器は割れないようにそっと片付けましょう。**

※飲み終わった、牛乳パックは「リサイクルありがとう」と書かれた面の左側接着面に沿って開いていくと、無理なく長方形に開きます。