

# 1月14日(水)給食通信

3-6年生



- ・ごはん
- ・家常豆腐
- ・春雨の中華和え
- ・りんご
- ・牛乳

「特別栽培」といって、  
農薬を50%以下にして  
育てられています。

家常豆腐は中国の四川省という地域の料理です。四川料理は「麻婆豆腐」や「担々麺」などの辛い料理が有名です。しかし、この家常豆腐は辛さは控えめの料理です。「家常（ジャーチャン）」とは、家庭でいつも食べる、という意味です。「厚揚げ」を入れること以外は特に決まっておらず、それぞれの家にある野菜や肉を組み合わせ、好みの味に仕上げています。「厚揚げ」は、たくさんある大豆製品の一つです。豆腐を厚く切って油で揚げた食べ物で、「生揚げ」ともよばれています。そして、タンパク質やカルシウム、鉄分などの大切な栄養素がたくさん含まれています。