

きゅうしょくつうしん

5月9日(月)

ごはん

サンラータン

ジャンボあげぎょうざ

もやしとニラのナムル

ぎゅうにゅう
牛乳



平皿

ナムル

ぎょうざ

副菜皿

ごはん

茶碗

スープ

サンラータンは中国の四川省で発達した中華料理のひとつです。肉や野菜などを入れて、酢とコショウで味付けをした酸味と辛味のあるスープです。感染症の防止や消毒、食欲増進のため、香辛料を多く使うのが特徴です。

酢には腸の働きを整えたり、疲労を回復したり、食欲を増進させたりとたくさんの健康によい効果があります。

