



今日の給食



10月16日(金)



ナシゴレンのおはなし



- ナシゴレンは、インドネシアやマレーシアでよく食べられている「炒めごはん」です。ナシは「ごはん」、ゴレンは「炒める」という意味で、名前のとおり、ごはんを炒めて作ります。
- インドネシアやマレーシアなどの東南アジアの国々で、家庭で食べられるほか、屋台やレストランでも人気の料理です。国によって、味つけや具ざいが少しずつちがいます。
- 調味の特徴は、しょうゆやサンバル(とうがらしの辛いソース)、にんにく、たまごなどを使って、甘み・辛み・うまみのバランスがよいことです。ピリッとした辛さと香りが食欲をそそります。

今日のこんだて



- ナシゴレン
- ミートボール
- アジアンスープ
- ヨーグルト
- 牛乳

平めんビーフンが
つるんとして、さっぱり味の
スープです。ナシゴレンに
ぴったりだね!

