



日	曜日	献立	牛乳	血や肉になる食品	熱や力の元になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー
							Kcal
26	水	ハヤシライス コールスローサラダ	○	牛乳 豚肉 プロセスチーズ	米 押し麦 油 薄力粉 三温糖 マヨネーズ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース きゃべつ とうもろこし レモン	842
							26.3
27	木	ガバオライス ビーフンサラダ 卵とわかめのスープ	○	牛乳 鶏肉 ハム 鶏卵 わかめ	米 三温糖 ごま ビーフン ごま油	玉ねぎ 赤ピーマン にんにく きゅうり にんじん ねぎ	858
							35.5
28	金	ビルマ汁うどん かにかまの酢の物 チーズはんぺんフライ	○	牛乳 カニ風味かまぼこ わかめ 豚肉 わかめ 鶏卵 チーズはんぺんフ ライ	うどん 油 じゃがいも 三温糖	なす にんじん 玉ねぎ トマト いんげん きゅうり もやし	795
							29.6
31	月	ごはん 和風ポークピカタ のっぺい汁 切り干し大根のさっぱり和え アイス(ガリガリ君)	○	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵	米 薄力粉 パン粉 三温糖 こんにゃく さといも かたくり粉	ねぎ ブロccoli 切り干し大根 こまつな にんじん とうもろこし だいこん こねぎ	799
							36.2

※仕入れの都合により変更することがございます。ご了承ください。

今月はインドシナ半島の料理を取り入れました。
ぜひお家でも作ってみてくださいね



ビルマ汁うどん

材料[1人分/g]

ゆでうどん	200	さいいんげん	8
豚かた肉	15	油	1
なす	20	カレー粉	0.8
にんじん	10	だしの素	1.5
玉ねぎ	30	食塩	0.5
じゃがいも	30	水	120
トマト	30		

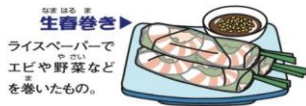
作り方

- ①なすは1cm輪切りにし、水にさらす。にんじんはあつめのいちよう切り、玉ねぎ、じゃがいもは大きめに切る。
- ②トマトはざく切りにする。いんげんは3cmに切り、下茹でする。
- ③油で豚肉を炒め、①と水を加えて煮る。
- ④野菜に火が通ったら、②を入れて、カレー粉、だしの素、塩を加えて味を調える。
- ⑤④にうどんをつけて食べる。

ベトナム



フォー
ひのこ
平たい米粉のめ
んを、あっさりとし
た味のスープに
入れて食べる。



生春巻き
ライスペーパーで
エビや野菜など
を巻いたもの。



バインセオ
ターメリックで黄
い色に仕上げた
米粉の生地に入
れ具を挟んだもの。

インドシナ半島の東部に位置し、北部は中国、西部はラオスとカンボジアに隣接しており、東部と南部は南シナ海に面しています。南北に細長い地形のため、地域によって気候が異なり、それぞれに独特の食文化があります。主食はお米で、炊いた白いご飯や餅のほか、日本でも人気のめん料理「フォー」や、生春巻きに欠かせない「ライスペーパー」など、加工品の種類も豊富です。また、ベトナム料理に欠かせないのが、魚を塩漬けにして発酵させた「ヌックナム」という調味料で、日本のしょうゆと同じようにさまざまな料理に使われます。かつて中国やフランスに支配されていた歴史から、両国の影響を受けた料理が多いことも特徴で、フランスパンにレバーパテや野菜の甘酢漬け、ハムなどの具を挟んだ「バインミー」は、屋台料理として人気の一品です。