



9月29日(月) ごはん、牛乳、ガパオライスの具、ナムル、ワンタンスープ

タイ語で「ガパオ」は、「ホーリーバジル」というハーブを表しており、それと鶏肉、豚肉又は牛肉の挽肉と野菜を炒めて、ごはんと一緒に食べる料理がガパオライスです。また、タイ料理に欠かせない「ナンプラー」という魚から作られる醤油のような調味料を使って味付けしますが、今日の給食では、「ナンプラー」の代わりにウスターソースや醤油を使って食べやすいように味付けしています。具材には、玉ねぎ、にんじん、しめじなどのたくさんの材料を細かく刻んでいます。ごはんと一緒においしく味わっていただきましょう。