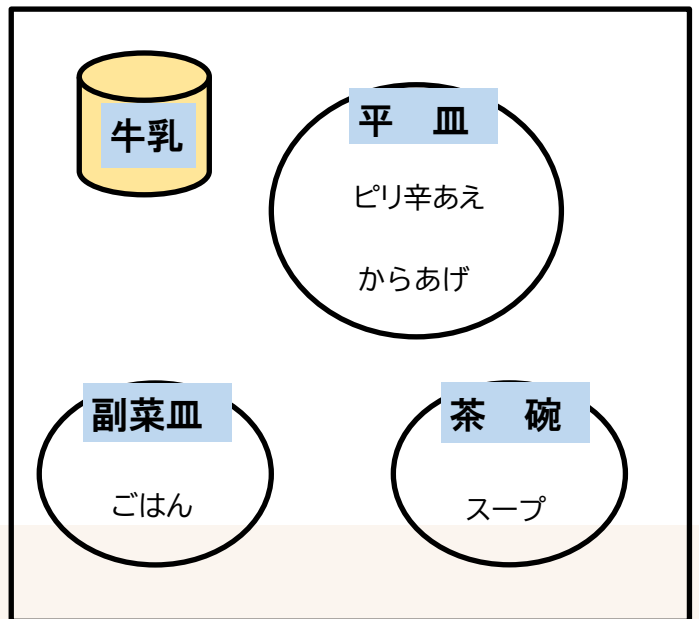


きゅうしょくつうしん

10月 6日(木)

- ごはん
- うましおからあげ
- もやしとザーサイのピリ辛あえ
- ニラたまスープ
- ぎゅうにゅう
- 牛乳



からあげは、^{きゅうしょく}給食ではもちろんのこと、^{べんとう}お弁当のおかずや^{ていしょく}定食のメニューでも^{にんき たか りょうり}人気の高い料理です。

^{きゅうしょく}給食のからあげは、^{かたくり こ つか}片栗粉を使い、^{しょうが}すりおろした生姜と^いニンニクを入れています。

^{やさい いっしょ た}野菜と一緒に食べると、^{とりにく ふく}鶏肉に含まれるたんぱく質の^{しつ きゅうしゅう}吸収もよくなります。

^{きょう}今日もしっかり^た食べましょう。

