

ランチメニュー $\frac{2}{10}$

きょう

こんねんど ほつとうじょう

てんどん

今日は今年度初登場の**天井**です!

いかの天ぷらとかき揚げを1つずつ

まやうしやくしつ

あ

つく

給食室で揚げて作ります。

あ

まよかい るい

やさい

かき揚げとは、魚介類や野菜などを

こむぎこ

と

ころも

あぶら

あ

小麦粉で溶いた衣でまとめ、油で揚げた

りやうり

まよ

料理です。今日はにんじん・たまねぎ・

だいず

しやうなん

大豆・湘南しらす・えびが入った

ぐ

あ

具だくさんのかき揚げです。

いろいろな味の楽しんでください



いかやえびには
脂肪が少なく、
たんぱく質が
たくさん!
ビタミンも豊富に
含まれています。

