

# ランチメール

12/6

きょう 今日のこんだて

- ソフトめんしろう白しろごまごまタンタンうどん
- 大豆だいずと小魚こざかなのあげ煮
- 牛乳ぎゅうにゅう

今日のタンタンうどんは中国のめん料理

「タンタンめん」を給食用にアレンジしたものです。中国では辛い味つけのめんですが、

給食では豆乳や白ねりごまを使って辛さひかえめの味にしました。

ごまをすり続けてペースト状になったものがねりごまです。体にとりこまれやすく、栄養もたくさん含んでいます！

たくさん食べて、  
元気にすごしましょう

