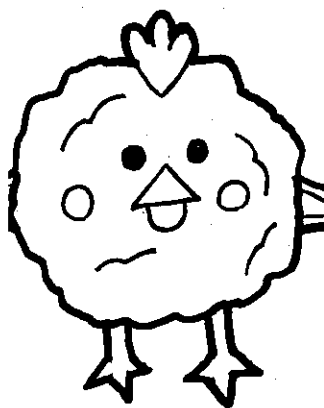


# ランチメール

3/4(木) 今日のごんたては、  
 ごはん とり肉のからあげ ゆで野菜  
 どさんこ汁 牛乳 です。



今日のごんたては、メインからあげなので、ゆで野菜と野菜が沢山入っているどさんこ汁をごんたてに入れて「あかどん」「きーくん」「みどりん」が入るようにしたところがポイントです。

中はジューシー、外はカリカリでみん  
 ながり愛されている唐揚げは、昔中  
 国がらの伝わりました。唐揚げは、昔  
 中国の名前「揚子江」で作ることも、昔  
 と名前「揚子江」にいう技術も、昔中  
 いう名前は「揚子江」にいう技術も、昔中  
 げるといいます。そんな唐揚げを

美味しく食べてください！