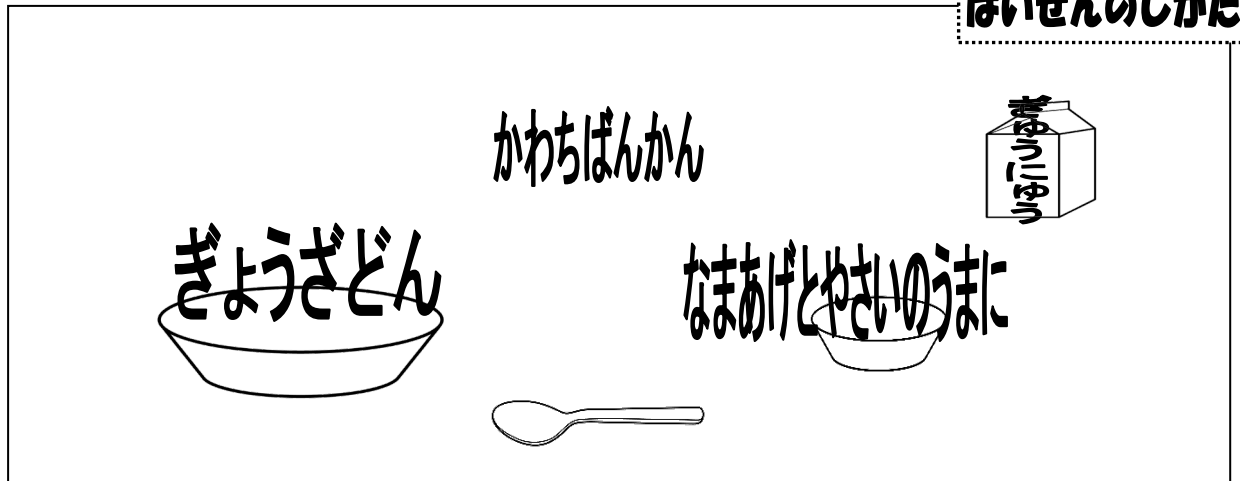


ランチタイム！

4月 9日（水） ^{きょう}今日の ^{きゅうしょく}給食

- ・ ごはん
- ・ ^{ぎょうざどん}餃子 ^ぐ丼の具
- ・ ^{なまあ}生揚げと ^{やさい}野菜の ^{うまに}旨煮
- ・ ^{かわちばんかん}河内晩柑
- ・ ^{ぎゅうにゅう}牛乳

はいぜんのしかた



^{ぎょうざ}餃子はニラやキャベツを^{こま}細かく^き切って肉と^{にく}まぜあわせて、一つ一つ^{ぎょうざ}餃子の皮に^{かわ}包んで^{つつ}焼きます。今日は^{ぎょうざ}餃子の^{なか}中の^ぐ具を^{つか}使った、^{ぎょうざどん}餃子丼です。

^{ぎょうざどん}餃子丼に^{はい}入っているニラやにんにくなどの^{つよ}強いにおいのある野菜には^{りゅうか}硫化アリルといって^{からだ}体の^{つか}疲れをとる^{はたら}働きがあるスタミナ^{やさい}野菜です。今日もよく^{きょう}噛んで^か噛んで^た食べ、^{たいちょう}体調を^{くず}崩さないようにしましょう。