

## 【6/6(金)の給食】

### 【献立】

コーンチャーハン 牛乳 ワンタンスープ  
チキンチキンごぼう



### 【コーンチャーハン】

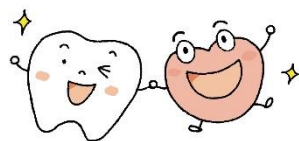


ベーコン・にんじん・玉ねぎ・  
コーン・ピーマンを炒め、中華  
スープストック・塩・こしょう・  
しょうゆで味を付け、ごはん  
と混ぜます。

### 【ワンタンスープ】



6月4日～10日は



歯と口の健康週間

食べ物をよくかむことは食べ過ぎ  
を防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や  
歯周病の予防に役立つなど、体によ  
い働きがあります

中華スープにワンタンの皮を 1/4 に切ったものを入れて、ワンタンスープを作っています。

### 【チキンチキンごぼう】



ごぼうは1本約300g。全部で約  
80本。皮をピーラーでむいてか  
ら、包丁で切ります。切るのに  
2人で約1時間かかりました。



ごぼうは、3mm 幅の斜め切りにし、片栗粉をつけて、油で揚げます。



鶏肉に片栗粉をつけて、油で揚げます。揚げたごぼう・鶏肉・むき枝豆・ごま・たれと合わせます。