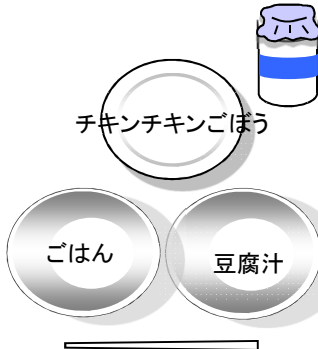
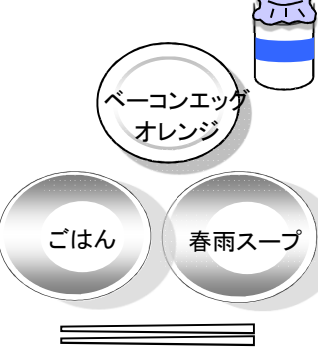
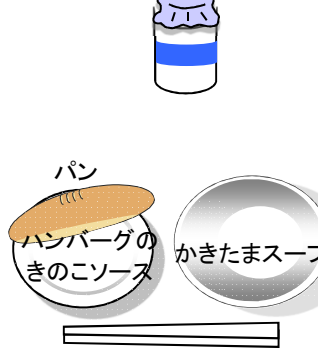
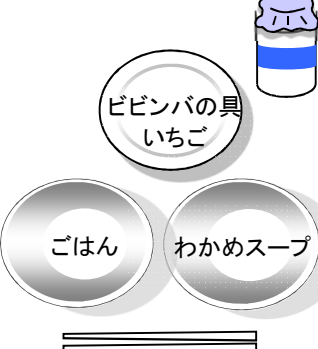
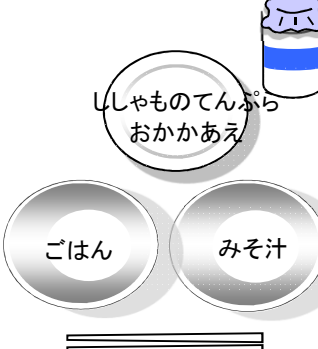


8日 月曜日		チキンチキンごぼうについて 今日は今年度最後のチキンチキンごぼうです。大人気のチキンチキンごぼうを家でも作ってみましょう。鶏肉は1口大に切り、塩こしょうをして、片栗粉をつけ油であげます。ごぼうは、うすく斜めに切り、油であげます。鍋にしょうゆ、さとう、酒の調味料を入れ、ひと煮立ちさせたれをつくりまします。油であげた、鶏肉とごぼうをたれとからめて仕上げます。鶏肉を白身魚に変えてもおいしくできますし、ごぼうをれんこんにかえてもおいしくできます。いろいろアレンジして作ってみましょう。	にちげつ 8日(月)
9日 火曜日		ベーコンエッグについて 今日は、ベーコンエッグについて説明します。ベーコンエッグはその名前のとおり、ベーコンとたまごのくみあわせです。アルミカップにベーコンをしいて、たまごをわりいれます。そのうえにあおのりをばらばらとふりかけて、むしあげています。給食調理員さんに1つ1つ、カップにいれてつくっていただきました。のこさずいただきます。	にちか 9日(火)
10日 水曜日		ハンバーグのきのこソースについて 今日はハンバーグのきのこソースについて説明します。きのこソースには、3種類のきのこが入っています。どんなきのこが入っているのでしょうか？しめじ、マッシュルーム、エリンギの3種類です。きのこは、エネルギーは低いのですが、食物繊維というものを多く含んでいます。食物繊維は、おなかの調子をよくする働きをします。今日は、デミグラスソースとあわせて、濃厚なソースに仕上げています。	にちすい 10日(水)
11日 木曜日		ビビンバについて 今日はビビンバについて説明します。ビビンバは韓国の料理です。ビビンは「まぜる」、バは「ごはん」を意味します。韓国では、ごはんの上に、にんじんやもやしなどの野菜のナムルをおいて、ごはんともぜあわせて食べます。給食では、お皿に具を入れていますが、ぜひ、ごはんともぜあわせてたべてみましょう。	にちもく 11日(木)
12日 金曜日		ししゃもについて 今日はししゃもについて説明します。ししゃもは漢字でかくと、柳の葉っぱに魚とかかします。これは、ししゃもの形が柳の葉ににているためです。ししゃもの骨は、小さいので骨ごとたべることができます。魚の骨には、私たちの骨を作ってくれる栄養がいっぱい入っています。頭からまるごと食べてしょうぶな骨をつくりましょう。	にちきん 12日(金)