

きゅうしょくつうしん



がつ にち すい

【9月30日（水）のこんだて】

★^{じゃー}じゃーめん ★^{ぎゅうにゅう}牛乳

★^{じゃがいも}じゃがいもの^{ちゅうかふう}中華風^あごま和え

★^{ぎゅうにゅう}牛乳^{ふるー}寒天入り^{つぽんち}フルーツポンチ

^{じゃー}じゃーめんは、^{ちゅうごく}中国の^{だいひょうてき}代表的な「^{りょうり}めん料理」の1つです。今日の^{きょう}肉^{にく}みそには、^{にくいがい}肉以外にも、^ほにんじん・たまねぎ・干しいたけなどの^{こま}細かい^{やさい}野菜^{はい}が入っています。最後に、^{さいご}ごま^{あぶら}油を^{しあ}いれて^{あじつ}仕上げの味付けをしています。