

～きゅうしょくしつだより～

はらぺこ

きょうの献立は「^{こんだて}牛乳・^{ぎゅうにゅう}パイナップル・タンドリーチキン・グリーンサラダ・コーンチャウダー」です。

タンドリーチキンは、インドのパンジャール地方に伝わる料理のひとつです。

ヨーグルト・^{しお}塩・^{こうしんりょう}こしょう・^こ香辛料などにくを漬け込んだ後、^あ焼き上げます。

とりにくは^{しょうかきゅうしゅう}消化吸収の^よ良いたんぱく^{しつ}質・

^{ねんまく}粘膜を^{つよ}強くする^{エー}ビタミンA・^{わか}若さを^{たも}保

^{イー}つビタミンEを^{ほうふ}豊富に^{ふく}含んでいます。