

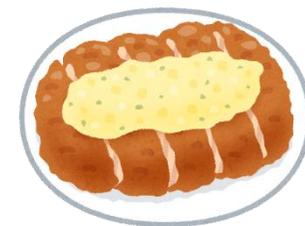


とうちこんだて みやざきけん  
**ご当地献立 宮崎県**



なんぼん  
○**チキン南蛮**

あ とりにく あまず うえ  
揚げた鶏肉を甘酢につけて、上からタルタルソースをかけた  
のべおかしはっしょう りょうり きゅうしょく あ とりにく あまず から  
**延岡市発祥の料理**です。給食では揚げた鶏肉に甘酢を絡めて  
うえ つく  
上からマヨネーズで作ったソースをかけました。



○**ざぶ汁**

こんさい しょくざい に なまえ  
**根菜**などの食材を「ざぶざぶ」煮ることからこの名前がついたそ  
うです。いいこと こんぶ 昆布でとった だし 出汁に、たくさんの やさしい 野菜が はい 入っている  
ので、えいようまんてん 栄養満点になっています。



ごはん、チキン<sup>なんぼん</sup>南蛮、いそ<sup>あ</sup>和え、ざぶ<sup>じる</sup>汁