

ランチメール

きょう

今日のこんだて

12.10

- ・ソフトめん きつねうどん
- ・まめまめみそまめ ・ぎゅうにゅう

まめまめみそまめに入っている四角い
食べものは「こ^たうやど^{はい}うふ」といいます。
とうふをこ^{かん}おらせて、乾^{かん}そう^{かん}させた保^ほぞん
食品^{しょくひん}です。そのま^{かた}までは固^{かた}いので、水^{みず}で
もどして、やわらかくしてから使^{つか}います。
とうふの栄^{えい}ようがぎゅ^{えい}っとつまっているの^{からだ}で、
体^{からだ}をつくるたんぱく^{なま}しつやカルシウムが
生^{なま}のとうふより多^{おお}くふくまれています。

かきたま^{ふじ さわさん}うどんの



こま^{おお}つなは藤沢産!

