

ランチメール

きょう

今日のこんだて

10.27

- ・ぶたどん
- ・みそしる
- ・みかん
- ・ぎゅうにゅう

ぶた^{にく}肉には、エネルギー^{つく}を作るはたらきを
活^{かつ}発^{ぱつ}にし、つかれた^{からだ}体を元^{げん}氣^きにしてくれる
「ビ^{ビー}タ^{タン}ミンB₁」が、とり肉や牛^{にく}肉^{ぎゅうにく}よりもおおく
ふくまれています。きょうのぶたどんは、
たくさんのぶた肉と、たまねぎやしらたき、
えのきだけをいっしょに煮^にて作^{つく}りました。
ごはんがすすむ味^{あじ}つけです。さむさに
負^まけないように、たくさん食^たべてください。

おみそしるのぐのだいこん・
もやしは、かながわけんさん、
こまつなは、ふじさわさんです。

