

ランチメール

きょう

今日のこんだて

10.22

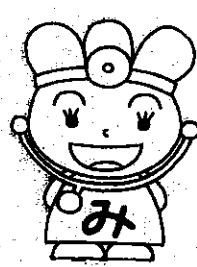
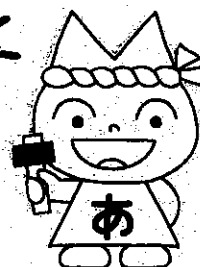
- ・ごはん(しんまい)・さばのヤンニョム
カンジャンかけ
- ・ゆでやさい・ちゅうかとうふスープ・牛乳ぎゅうにゅう

きょうから新米しんまいが登場とうじょうします。新米しんまいとは、
その年としに収しゅうかくされたお米こめのことです。
毎年まいとしきゅうしょくの新米しんまいは、ふじさわで
とれた「はるみ」という種しゅるいでツヤが
あり、さめてもおいしいことが特とくちょう
です。今年ことしもピカピカの新米しんまいが食たべ
られることに感かんしゃして、
おいしくいただきますしょう。



＼のうかさからのメッセージ／

「ことしは、あつさとカメムシが
たいへんでした。おいしいおこめ
なので、いっぱいいたべてね。」



トーストせんきょ



こうほ

③ ツナトースト

ツナ トーストの ここが おすすめ!



ツナは主に、マグロやカツオで作られています。カツオとマグロには、タンパク質がふくまれています。また、^{しゅんぱうりょく}瞬発力や持久力が求められるアスリートも、必要としているDHAやEPAがふくまれています。
なので、ツナ トーストへのとうひょうをおねがいします!

6ねん 3くみ きゅうしょくいいん

トーストせんきょ



こうほ

④ しらすトースト

しらす トーストの ここが おすすめ!



しらすトーストはみんなが食べたことのあるおなじみの味です。カリッとしたパンとふわふわのしらすのコンビは最高です。しらすは、骨を強くするカルシウムがたくさんあります。寒くなるこのときにぴったりのトーストです。
なので、しらす トーストへのとうひょうをおねがいします!

5ねん 2くみ きゅうしょくいいん