

ランチメール

きょう

今日のこんだて

10.24

- ・ごはん(しんまい) 。ぶたにくと やさいのにももの
- ・わかめとしらすの にびたし(新) ・牛乳

- ・きょうは、ふじさわでとれたお米(新米)・キャベツ・こまつなを使った「ふじさわランチ」です。おいしくいただきます。
- ・「わかめとしらすの煮びたし」は新しいメニューです。わかめには食もつせんい、しらすにはカルシウムがつまっています。シンプルな味つけですが、食材の味がたのしめる、栄養のある一品です。

ぐ
にもものは具たくさん!
よくかんでたべようね。

