

ランチメール

きょう 今日のこんだて

5.9

- ・ごはんにく・ししゃもの干物ひもの・みそ汁しる
- ・とり肉と大豆のうま煮だいず・牛乳ぎゅうにゅう

給食ぎゅうしょくでよく出でるししゃも。ししゃもは丸まるごと食たべられる。カルシウムのつまたった魚さかなです。ししゃも2匹ひきには、給食ぎゅうしょくでのむ牛乳ぎゅうにゅうの約半やくはん分のカルシウム量りょうがあります。ほかにたんぱく質しつやビタミンおおが多く、栄えいようたたっぷりの魚さかなです！

