

ランチメール

きょう 今日のこんだて

9.12

・こまっなチャーハン

・バナナ

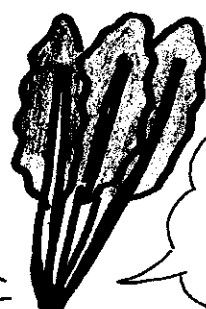
・ワントンスープ

ぎゅう にゅう
・牛乳

こまっなはほうれん草ほうれんそうにやさいにている野菜
ですが、骨ほねや歯はを強つよくするカルシウムが
こまっなには3倍ばいも多くおおふくまれています。



こまっなは
こほ葉はひろ
がまるくて
広いよ!



ほうれん草ほうれんそうは
くきの下したが
あかいよ

チャーハンはいに入はいっているしらすにも
カルシウムがたくさん! 今日きょうは、湘南しょうなんの
海うみでとれた、きちょうな「湘南しらす」を
つかいました。ふっくらした、りっぱなしらす
です。おいしくいただきましょう!