

ランチメール

きょう 今日のこんだて

10.30

- ビビンバ
- みかん
- わかめと大根のスープ
- 牛乳

ビビンバの「ビビン」は混ぜる、「バ」はごはんという意味があり、ごはんと具をよく混ぜて食べる韓国の料理です。ごはんやお肉、いろいろな野菜を一皿でとれるので、栄養もたっぷりです。

今日のビビンバには、たけのこやもやし、アーモンドなどがみごたえのある

食材も入っています。よくかんで食べましょう。

