


# ランチメール

きょう 今日のこんだて

12.17

- ・ツナとコーンのトースト
- ・バナナ
- ・トマトのスーパスパゲッティ
- ・牛乳

「ツナ」はまぐろやかつおのことです。  
油あぶらやスープにつけたツナかんつか  は  
サラダやいためものにも使いやすい  
便利べんりな食しょくざい材ざいです。まぐろやかつおには  
血けつえきをサラサラにしたり、のう脳のうの  
記きおく力りょくを高める成分たかがせいふくぶんまれて  
います。今日はキハダマグロのみず水煮にを  
コーンやマヨネーズと  
あわせたトーストです。  
おいしくいただきますよ。

