

ランチメール

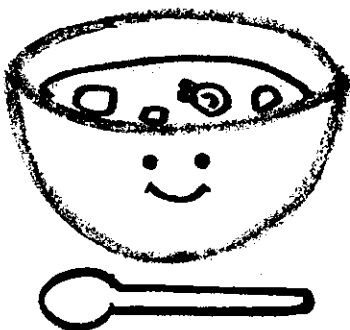
きょう

今日のこんだて

2.4

- ・チキンライス
- ・あさりのチャウダー
- ・ネーブルオレンジ
- ・牛乳

チャウダーはアメリカで生まれた
クリームスープです。同じ牛乳を使う
ホワイトシチューとくらべると、サラッ
としています。今日はあさりのむきみ
が入っています。あさりには特に鉄
がたくさんふくまれています。鉄は
けんこうな血えきを作るため、とても
大切な栄養素です。



にがてな人も、
一口はたべて
みましょう!

