



ランチメール

7がつ 13にち きょうのこんだて

くろパン しろいとだらのこうそうパンこやき
コーンスープ れいとうみかん
ぎゅうにゅう



1がっきの きゅうしょくも あと3回^{かい}ですね。
きょうのおかずは「しろいとだら」という、
タラのなかまのお魚^{さかな}です。

お魚^{さかな}には からだをつくる たんぱくしつが
たくさんふくまれています。タラやメルルーサなど
身^みが白^{しろ}い白身魚^{しろみ}は 脂肪^{しぼう}が すくないことが特^{とく}ちょうです。
あっさりとした味^{あじ}なので、和食^{わしょく}や洋食^{ようしょく}、ちゅうか など
いろいろな りょうりにつかわれます。

きょうの こんだて^{めい}名^なの「こうそう」とは、つよい香り^{かお}や
風味^{ふうみ}のある ハーブのことです。きょうは バジルやタイム、
ローズマリーやパセリなどの こうそうが 混ぜ^まったパン粉^こを
まぶして焼^やきました。こうそうには、お肉^{にく}やお魚^{さかな}の におい^{にお}を
けしたり、おいしそうな風味^{ふうみ}をつける こうかがあります。

パンやスープといっしょに しっかり食^たべて、ごども
げんきに すごしましょう。



スープの たまねぎは
ふじさわさん

れいとうみかん は
かながわけんさん。
1がっき さいごです!

