

ひとくちおたより



11/7(金)

きょう

しろみざかな うえ

今日は、ホキという自身魚の上にバーベキューソースを

かけました。すりおろしたりんごを使<sup>つか</sup>って作る甘<sup>つく</sup>めのソ<sup>あま</sup>ースに

仕<sup>し</sup>あ<sup>あ</sup>がっています。そして、シャキ<sup>しゃ</sup>ッとした食<sup>しょ</sup>感<sup>かん</sup>のエリンギソテー。

低<sup>てい</sup>カロリーで、お<sup>なか</sup>腹<sup>はら</sup>をきれいに<sup>た</sup>して食<sup>た</sup>べ<sup>す</sup>過<sup>ふ</sup>ぎ<sup>せ</sup>を防<sup>はく</sup>ぐ食<sup>しょく</sup>物<sup>ぶつ</sup>繊<sup>せん</sup>維<sup>い</sup>を

た<sup>ふ</sup>っ<sup>く</sup>ぷり含<sup>く</sup>んでい<sup>ま</sup>す。きゃべ<sup>きょう</sup>つは今日<sup>けふ</sup>も練<sup>ね</sup>馬<sup>り</sup>産<sup>ま</sup>です。

自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>た<sup>た</sup>ち<sup>ち</sup>の住<sup>す</sup>む地<sup>ち</sup>域<sup>いき</sup>で育<sup>そだ</sup>った野<sup>や</sup>菜<sup>さい</sup>だ<sup>だ</sup>と知<sup>し</sup>ると、発<sup>あ</sup>着<sup>い</sup>毛<sup>やく</sup>も

わ<sup>ま</sup>き<sup>ま</sup>すね。今日<sup>けふ</sup>もおいしく<sup>い</sup>た<sup>た</sup>だ<sup>だ</sup>き<sup>ま</sup>し<sup>ま</sup>し<sup>ま</sup>し<sup>ま</sup>う。

給食室より

