

～きゅうしょくしつだより～

はらぺこ

^{こんだて} ^{ぎゅうにゅう} ^{まる} ^{しろみざかな}
 きょうの献立は「牛乳、丸パン、白身魚
 のフライ・ケチャップソース、ガーリックポ
^{エービーシー}
 テト、ABCスープ」です。

^{てあら}
 しっかり手洗いをして、セルフフィッシュバ
^{つく} ^{すけとう}
 ーガーを作ってみましょう☆パンに助宗
^{はさ} ^{あじ}
 ダラのフライを挟んで、味わってみてくだ
^{すけとう} ^{ちくわ} ^{かまぼこ} ^ね
 さい。助宗ダラは竹輪や蒲鉾などの練り
^{せいひん} ^{かこう} ^{おお} ^{たんぱく}
 製品に加工することが多く、淡泊で、
^{しほうぶん} ^{すく} ^{こう} ^{しょくざい}
 脂肪分が少なく、高たんぱくな食材で
 す。