

27年10月7日（水）牛乳・なめし・いかとだいこんのもの・だいずとこざかなのいりに



ちゃわんにごはんつぶが
のこらないように、きれ
いにたべましょう。

だいず こざかな 大豆と小魚のいりに

あぶらであげた^{だいず}大豆と、ちりめんじゃこを、しょうゆ味で炒め
に煮にしました。

みなさんのからだやほねを強くしてくれる「カルシウム」がた
っぷりなメニューです。よくかんで食べましょう。

^{だいず}大豆は「**畑の肉**」と言われるほ
ど、からだをつくる「**タンパク質**」
も豊富です。

