

29年3月9日（木）牛にゅう・あんかけやきそば・だいずとじゃこのいりに・フルーツポンチ



だいず 大豆とじゃこのいりに

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^{あじ}に^{いた}煮にしました。

みなさんのからだやほねを^{つよ}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^た食べましょう。

^{だいず}大豆は「^{はだけ}畑^{にく}の肉」と言われるほど、からだをつくる「^{たんぱく}タンパク質」も^{ほうふ}豊富です。

