

きゅうしょくつうしん



がつ にち きん

【6月13日（金）のこんだて】

- ★ごはん
- ★ぎゅうにゅう
- ★めかぶいりわふうたまごやき
- ★はるさめサラダ
- ★とんじる

めかぶは「わかめ」の根^ねっこの部分^{ぶぶん}です。

めかぶには、ねばねばのもとになる食物^{しょくもつ}

せんい^{せんい} 繊維^{はい}がたくさん入っています。