

きゅうしょくつうしん



がつ にち げつ

【6月23日（月）のこんだて】

- ★むぎごはん
- ★ぎゅうにゅう
- ★さばのごまみそやき
- ★やさいとツナのマヨネーズあえ
- ★すましじる

きょう
今日のさばのごまみそ^や焼きは、すりごまとみそ
を^ま混ぜたたれに、さばをつ^こんで^や焼きました。

さばには、^{ちい}小さい^{ほね}骨があるので、よく^{ほね}かんで骨
に^き気^つをつけて^た食べてくださいね。