

きゅうしょくつうしん



がつふつか すい

【7月2日（水）のこんだて】

- ★むぎごはん ★ぎゅうにゅう
- ★しいらのフライ ★やさいのおかかあえ
- ★えのきと豆腐のみそしる

しいらは、^{あたた}暖かい^{うみ}海に^す住んでいて、ハワイでは「マヒマヒ」と呼ばれているそうです。

今日は、^{きょう}魚が^{さかな}苦手な人も^{にがて}食べやすいように^{ひと}フライにしてみました💡