

きゅうしょくつうしん



がつ にち もく
【10月16日（木）のこんだて】

★ごはん ★ぎゅうにゅう

★かつおのごまだれかけ

★やさいのポンずあえ ★どろめじる

じる なま
「どろめ汁」の「どろめ」とは、生のしらすの

こうちけん りょうり
ことで、“高知県のきょうど料理”です。

きょう ぼ つか つく
今日は、しらす干しを使って作りました！