

# きゅうしょくつうしん



【3月11日（水）のこんだて】

- ★わかめごはん
- ★ぎゅうにゅう
- ★からふとますのなんぶやき
- ★みそだしサラダ
- ★ぐだくさんじる

今日のお魚は、鮭とよく似ている「カラフトマス」  
です。味の違いは、鮭は脂がたっぷりのっていますが、  
カラフトマスは、さっぱりとして上品な味わいです。

魚の骨に注意！

魚には、骨があります。骨がないことを確認してから食べましょう。