きゅうしょくつうしん



【10月7日（水）のこんだて】

★ごはん　　★牛乳

★いわしのさんが焼き

★野菜のごまあえ　　★呉汁

“いわしのさんが焼き”は、いわしのすり身と、みそをあわせて作る魚のハンバーグのような料理です。

とれたての魚をみそと一緒にたたいてつくる、“なめろう”という料理を、山の家では焼いて食べるので、“山家焼き”という名前になりました。