きゅうしょくつうしん



【10月15日（木）のこんだて】

★けんちんうどん　★牛乳

★ししゃものごまてんぷら

★野菜のおひたし

ししゃもは骨まで丸ごと食べることができる魚で、骨を強くするカルシウムがたくさん入っています。

焼いたり、天ぷらなどの揚げ物にしたりといろいろな調理方法が楽しめる魚です。