

きゅうしょくつうしん



【2月19日（月）のこんだて】

- ★^{むぎ}麦^{はん}ご飯 ★^{きゅうにゅう}牛乳 ★^{なんぶや}さばの南部焼き
- ★^{やさい}野菜のからしあえ ★^{わふう}和風だし^{すーぷ}のたまごスープ
- 「南部焼き」は^{なんぶや}魚^{さかな}や^{にく}肉^{ちようみりよう}を調味料に漬け込み、^{つこ}ご
まをまぶして焼く料理です。^{いわてけん}岩手県、^{あおもりけん}青森県にま
たがる^{なんぶちほう}南部地方が「^{さんち}ごま」の産地なので、この名前
がついています。今日の^{きよう}きゅうしょくは、^{あぶら}脂のの
っている「さば」の^{なんぶや}南部焼きです♪♪