

# きゅうしょくつうしん

7月12日(火)

ごはん

だまこじる

とりにく て や  
鶏肉の照り焼き

ぽん酢あえ

ぎゅうにゅう  
牛乳



平皿

ぽん酢あえ

とりにく

副菜

ごはん

茶碗

だまこじる

こんさい 根菜とは、<sup>つち</sup>土に埋まっている<sup>ぶぶん</sup>部分を食べる<sup>た</sup>野菜の呼び名で、「根菜類」  
とも呼ばれます。<sup>すいぶん</sup>水分が少なめで<sup>すく</sup>かたいものが多く、<sup>おお</sup>加熱すると<sup>かねつ</sup>甘みを増  
します。

きょう 今日「だまこじる」にごぼうやにんじん、だいこん使っています。



団子を汁の中に入れて食  
べてね。