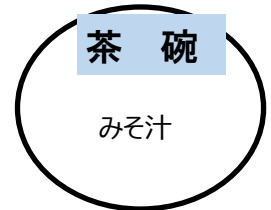
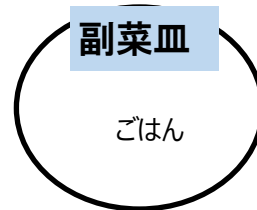
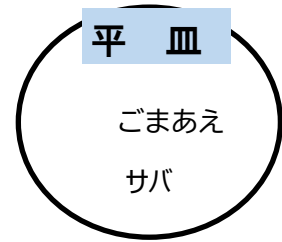
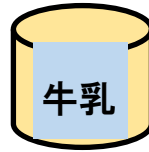


きゅうしょくつうしん

11月21日(月)

- ごはん
- サバのたつたあげ
- ごまあえ
- みそ汁 (大根・ホウレンソウ)
- 牛乳



きょうのみそ汁にはホウレンソウがはいっています。みどり色や赤、黄色など、色がこい野菜は、からだの調子をととのえるビタミンが多くはっています。さむい季節に負けないからだを作しましょう。

