

ランチタイム

2016年6月14日
井戸小学校

今日は、^{まめ}豆あじのから揚げです。^{まめ}豆あじの^{まめ}豆というのはお豆のことではなく、^{ちい}小さいという意味で^{まめでんきゅう}豆電球の^{まめ}豆と同じ意味です。^{まめ}豆あじは、^{いま}今の時期にこのあたりでとれる^{あじ}あじの^{ようぎょ}幼魚（^こ子ども）です。^{ちい}小さいのでそのまま^{あぶら}油でカリッと揚げると^{ほね}骨ごと^た食べることができ、^{ほね}骨や^は歯をつくる^{カルシウム}カルシウムがたっぷりとれます。

しっかりかんで^た食べれば、^{まる}丸ごと^た食べることができるのでぜひ^{ため}試して^み見てください。カルシウムをたっぷりとって^{ほね}骨や^は歯を^{じょうぶ}丈夫にしましょう。

今日のこんだて

ごはん

まめあじのからあげ

きゃべつのおかかあえ

きりぼしだいこんの
にもの

もりつけかた

キャベツの
おかかあえ
まめあじの
からあげ

お茶

ごはん

きりぼし
だいこんの
にもの

