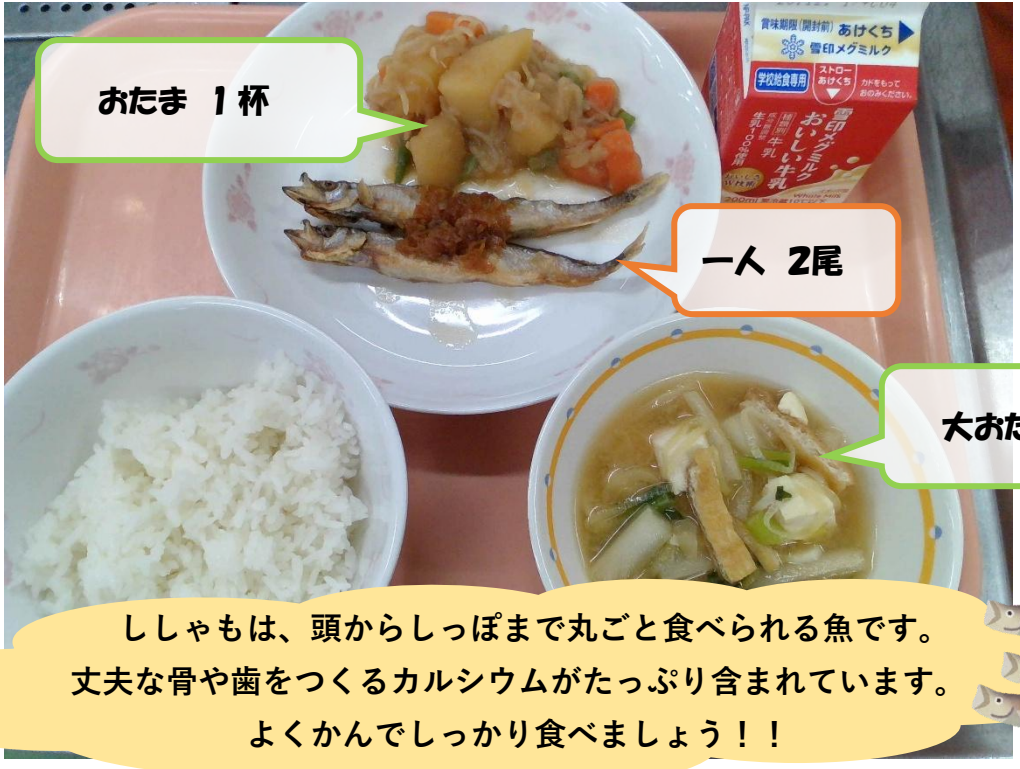
本日の献立は…

ごはん・ししゃもの南蛮漬(なんばんづ)け

肉じゃが・白菜のみそ汁・牛乳(ぎゅうにゅう)



ししゃもは、頭からしっぽまで丸ごと食べられる魚です。
丈夫な骨や歯をつくるカルシウムがたっぷり含まれています。
よくかんでしっかり食べましょう！！