

12月きゅうしょくカレンダー

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

くに たものし
いろいろな国の食べ物を知ろう

シリーズ えいよう 栄養ってなあに? ~ビタミンA(カロテン)~



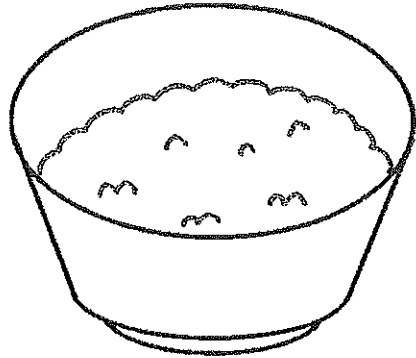
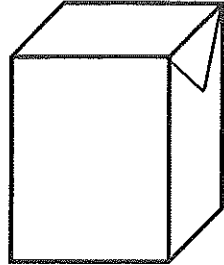
しんこんだて
新献立 「ぶた丼(白みそ味)(具)」

にち
12日は、和(なごみ)献立...和食推進の日

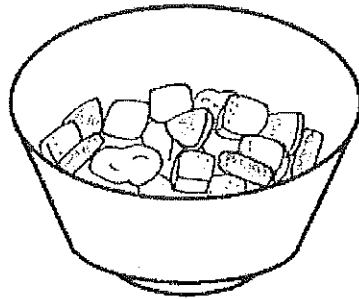


11月28日(月)

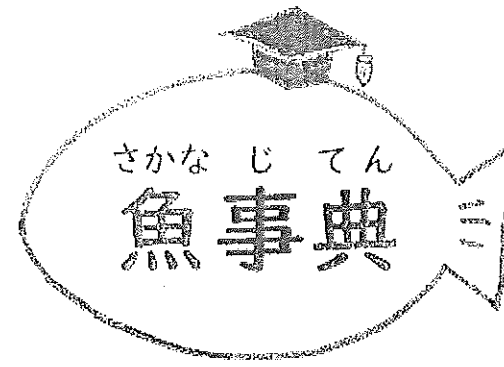
ほうれんそうとじゃこの ぎゅうにゅう
いためもの



むぎごはん

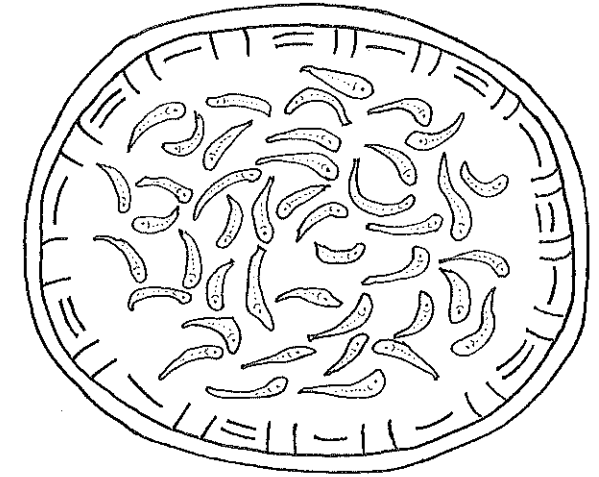


こうやどうふとやさいの
たきあわせ



しらす干し

きょう きゅうしょく
今日の給食では、
ほうれん^{そう}草といっしょに
いためています。



- 「しらす干し」は、いわしの子どもを
しおみず あと につこう あ
塩水でゆでた後、日光に当てて
かん
乾そうさせたものです。

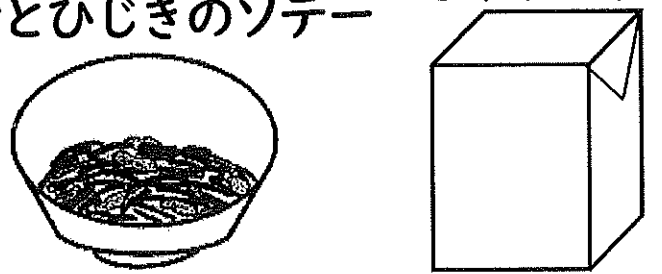
- カルシウムや、ビタミンDが
ディー
多くふくまれているため、骨や歯を
おお ほね は
じょうぶにするはたらきがあります。

食べ物の三つのはたらき

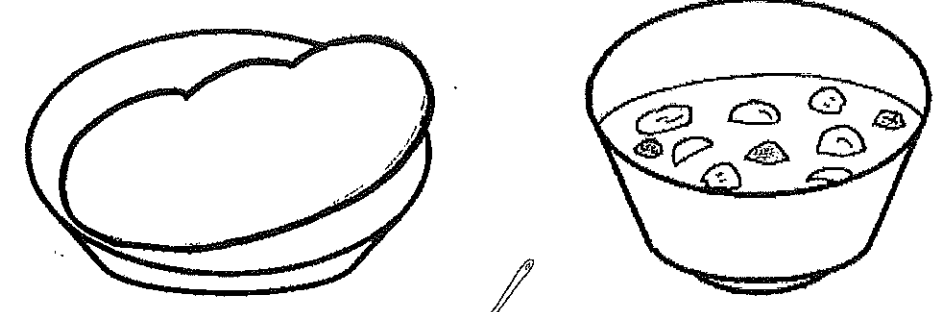
あか 赤	からだ をつくる 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし ととの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう 	とりにく 	むぎごはん 	さとう 	にんじん 	しいたけ
こうやどうふ 	しらすぼし 	サラダあぶら 	いりごま 	ほうれんそう 	

11月29日(火)


ツナとひじきのソテー ぎゅうにゅう

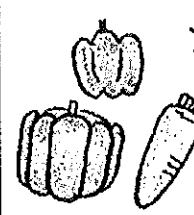


ミルクコッペパン コーンのクリームシチュー



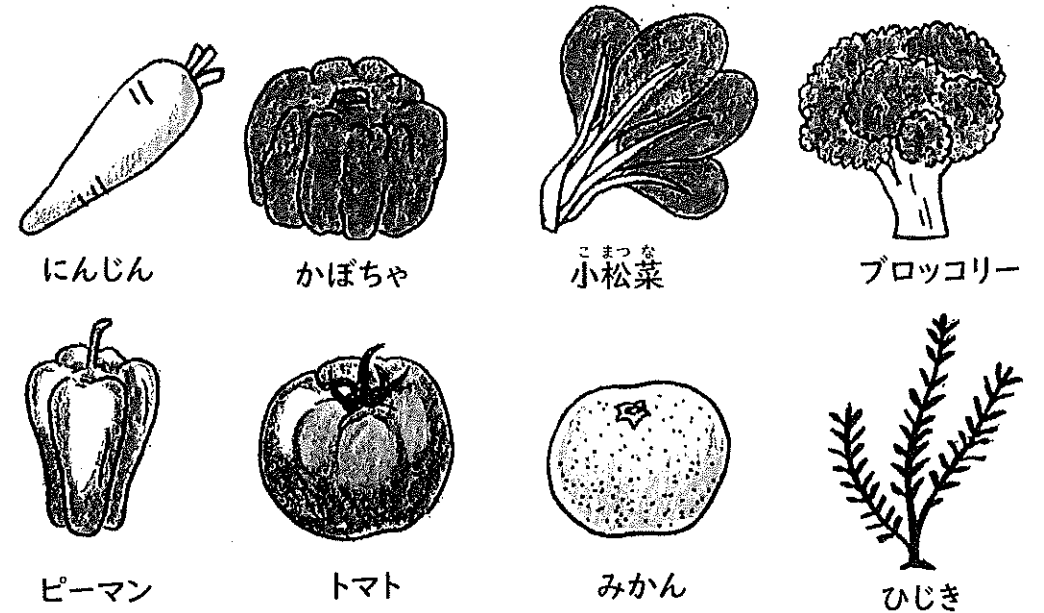
シリーズ ^{えいよう} ~栄養ってなあに?~

^{エー} ビタミンA (カロテン) 



ビタミンA (カロテン) は、^め目や^ひ皮膚の^{まも}ねんまくを守るはたらきがあります。

^{エー} ビタミンA (カロテン) の^{おお}多い^{しょくひん}食品

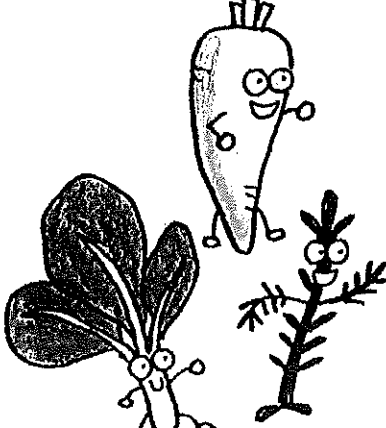


たべもの^{みつ}のはたらき

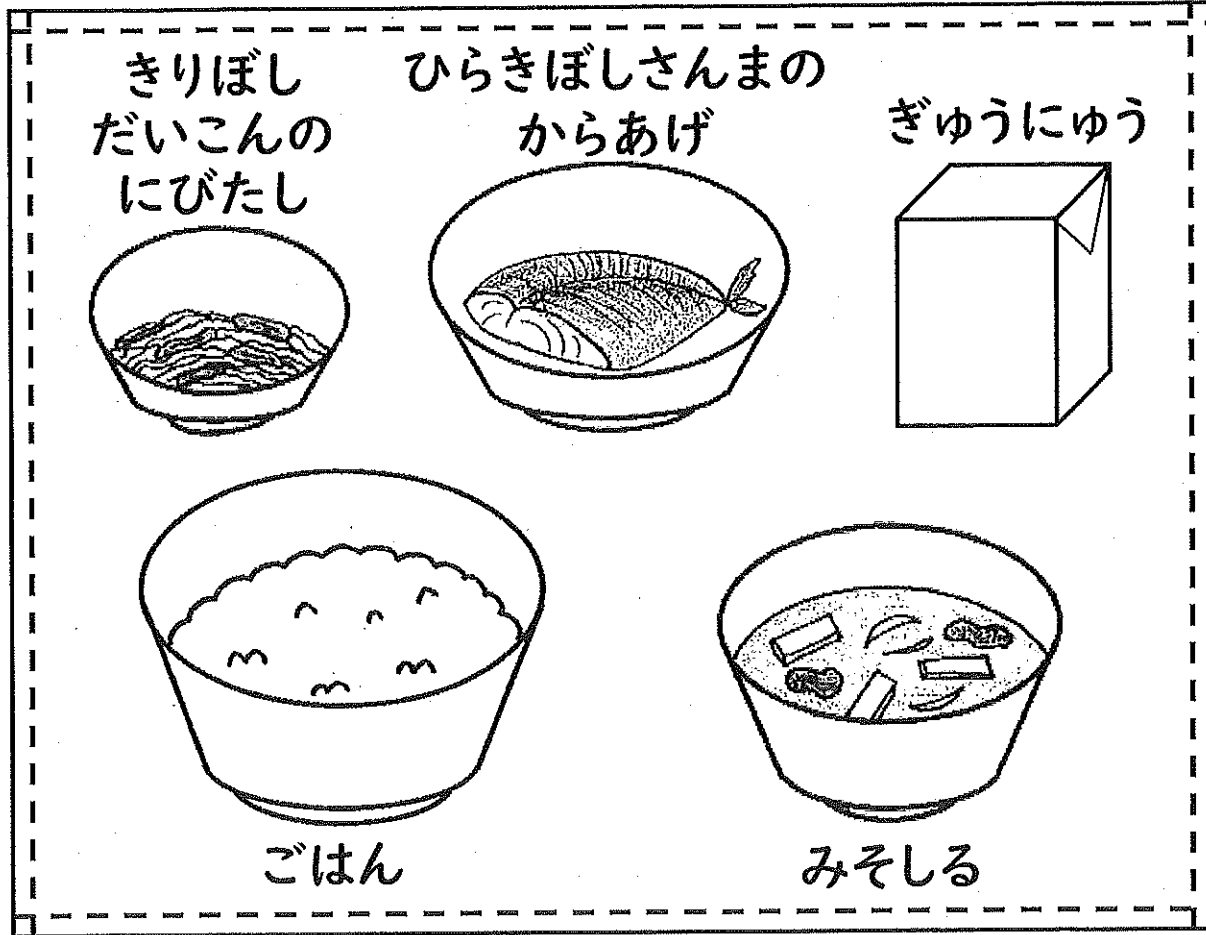
あか赤	からだ体をつくる	き黄	ねつちから熱や力のもとになる	みどり緑	からだちようしどとの体の調子を整える
					
ぎゅうにゅう	まぐろフレーク	ミルクコッペパン	サラダあぶら	にんじん	こまつな
					
だっしふんにゅう	チーズ	じゃがいも	こむぎこ	コーン	たまねぎ
					
ひじき	とりにく	さとう	バター		

いろ色^{のこい}の^{やさい}野菜や^{かい}海そう、^{くだもの}果物に^{おお}多く^{ふく}まれています。

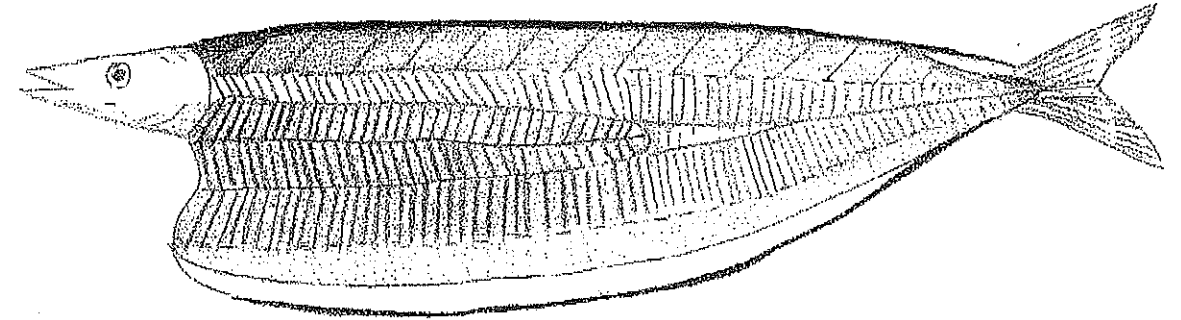
きょうきょうしよく今日の給食では、
「こまつな小松菜」と「にんじん」、
「ひじき」に^{エー} ビタミンA (カロテン) が^{おお}多く
ふくまれています。



11月 30日 (水)



ひらきぼし
開干さんまの
からあげ

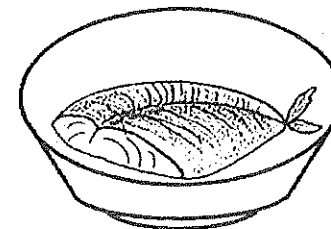


ひらきぼし ひら ない
「開干さんま」は、さんまを開いて内ぞうを
と だ ほ ほ かん
取り出し、干したものです。干して、乾そうすることで、
すいぶん なが
水分がぬけて、長くほぞんをすることができます。

きょう ひらきぼし あぶら
今日は「開干さんま」を油でカラッとあげて

「からあげ」にしました。ほね た
骨までおいしく食べることができます。

よくかんで、味わって食べましょう。



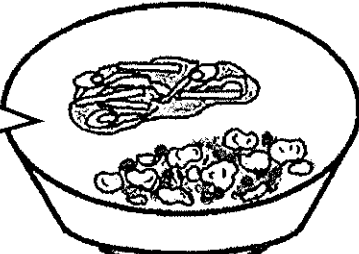
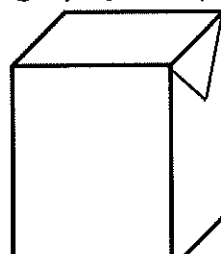
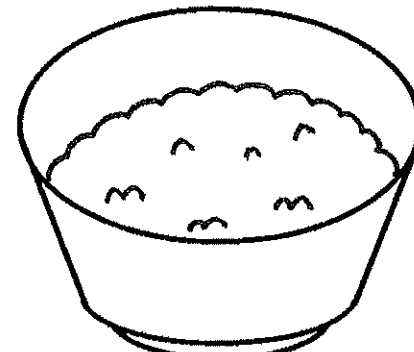
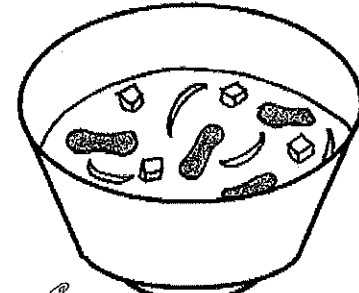
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねっ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちよし どの 体の調子を整える
	ぎゅうにゅう しんじゅうみそ	ごはん なたねあぶら	きりぼしだいこん だいこんば		
	わかめ あかみそ	さんおんとう じゃがいも	にんじん たまねぎ		
	さんま				

12月 1日 (木)

ビビンバのぐ
(ナムル) (にくとたまご) ぎゅうにゆう

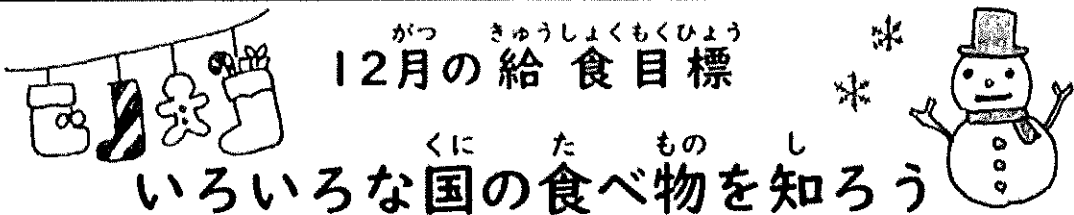
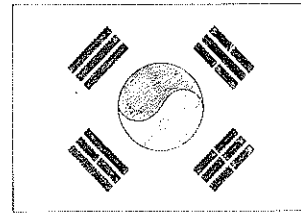
ごはん
まぜて
たべよう

むぎごはん わかめスープ

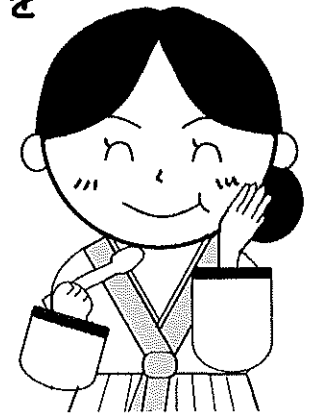
12月の給食目標

いろいろな国の食べ物を知ろう

ビビンバ

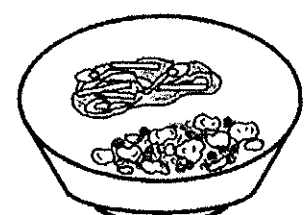
- ・ビビンバは、韓国・朝鮮の料理です。
- ・ごはんにく肉やたまご・ナムルなどの具をきれいにのせ、まぜて食べます。
- ・「ビビン」はまぜる、「バ」はごはんという意味です。



ビビンバの具をごはんにのせ、
スプーンでまぜて食べましょう。

食べ物の三つのはたらき			
あか	からだをつくる	き	からだの調子を整える
ぎゅうにゆう	ぎゅうにく	むぎごはん	しょうが
たまご	とうふ	さとう	きりぼしだいこん
あかみそ	わかめ	すりごま	ほうれんそう
		サラダあぶら	にんじん
		ごまあぶら	たまねぎ
			だいずもやし

給食では、にんじん・ほうれん草・大豆もやし・切干大根を使ってナムルを作りました。



12月 2日 (金)

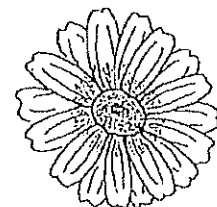
しゅんぎくとはくさいの
ごまに ぎゅうにゅう

ごはん (けいほくまい) かしわのすきやき

た べ 物 の み っ ぽ っ 三 つ の は た ら き			
あか 赤	からだ 体をつくる	き ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑 からだ ちようし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ごはん (けいほくまい)	たまねぎ	はくさい
やきどうふ	さとう	くじょうねぎ	しゅんぎく
とりにく	きりふ	えのきだけ	
	サラダあぶら	すりごま	

ふゆ 冬においしい
た べ 物

しゅん 春ぎく



はな はる 「きく」ににた花が春にさくので、
しゅん 「春ぎく」とよばれるようになりました。

ひ 皮ふやのどを

じょうぶにする

エー 「ビタミンA (カロテン)」が
おお 多くふくまれています。



とく かお あじ とく やさい 独特の香りと味が特ちょうの野菜で、

きょう しゅん はくさい に 今日「春ぎくと白菜のごま煮」に
つか 使っています。

きょう 今日のごはんは、きょうと けいほくち いくでつくられた
「京北米」です。おお き そだ うつく やま かわ 多くの木が育ち、美しい山や川がある
しぜん 自然ゆたかな京北で育ったお米を味わいましょう。

12月5日 (月)

ほうれんそうと
もやしのいためナムル

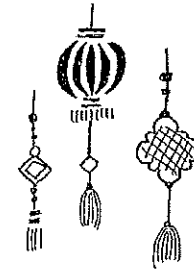
ぎゅうにゅう

むぎごはん

マーボ豆腐

がつ きゅうしよくもくひょう
12月の給食目標

くに た もの し
いろいろな国の食べ物を知ろう



マーボ豆腐 麻婆豆腐

ちゅうごく し せんしょう う りょうり ひと
中国の四川省で生まれたとうふ料理の一つです。

し せんしょう りょうり こう りょう
四川省の料理は、とうがらしや香しん料をきかせた
からい味つけが特ちょうです。

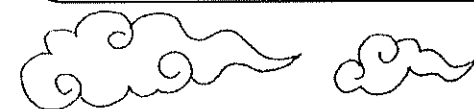
ちゅうごくご
中国語で「おいしい」は
ハオチー
「好吃」といいます。



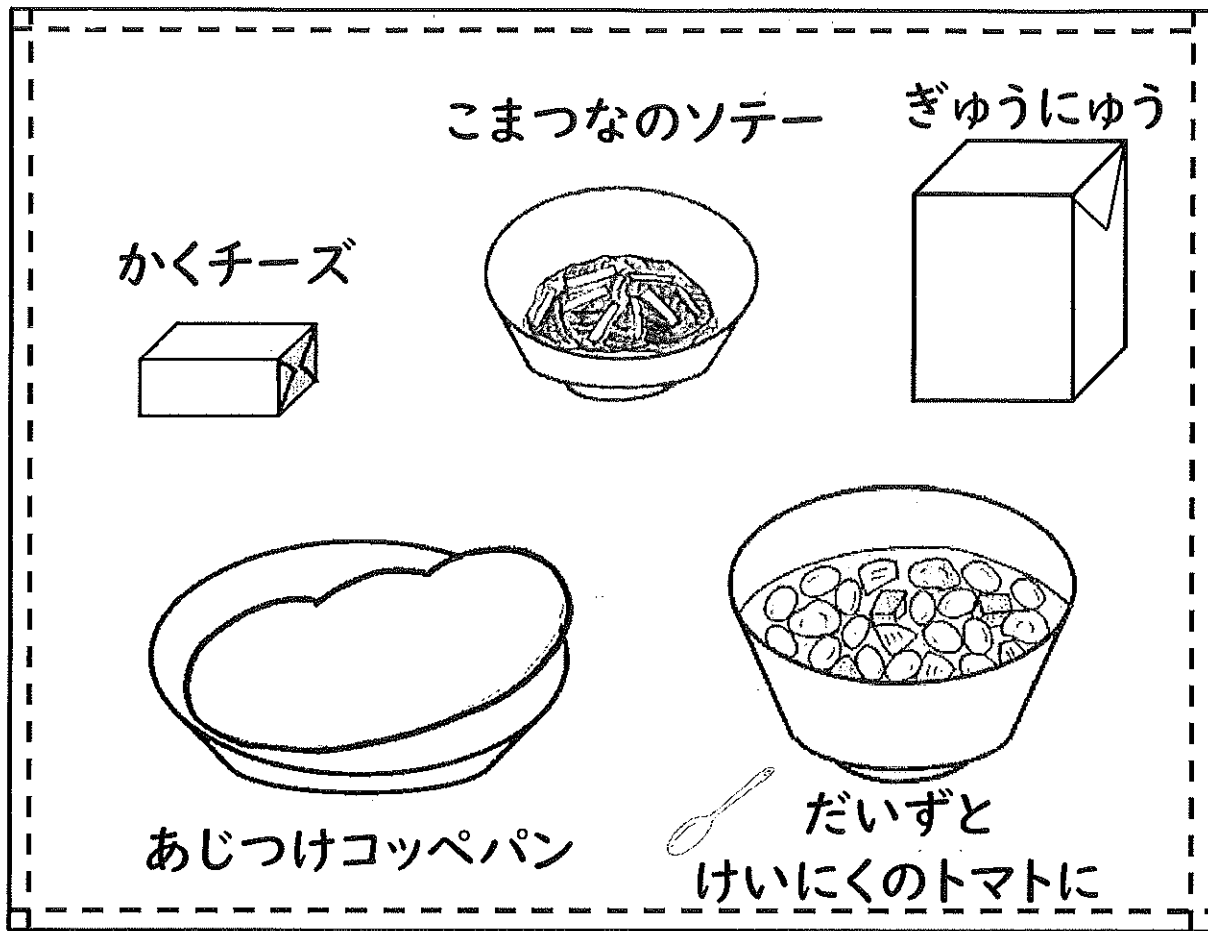
た もの みっ 食べ物の三つのはたらき					
あか 赤	からだ をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちょうし とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	むぎごはん	かたくりこ	たまねぎ	チンゲンサイ
とうふ	あかみそ	ごまあぶら	しょうが	しょうが	ほうれんそう
		さとう	サラダあぶら	もやし	



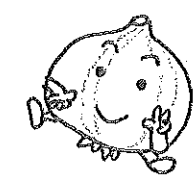
きゅうしよく
給食では、ピリツとする
トウバンジャンを加え、最後に
とろみをつけて仕上げました。



12月 6日 (火)

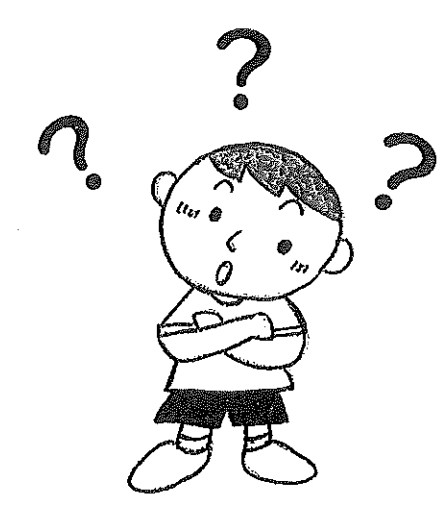


たまねぎ

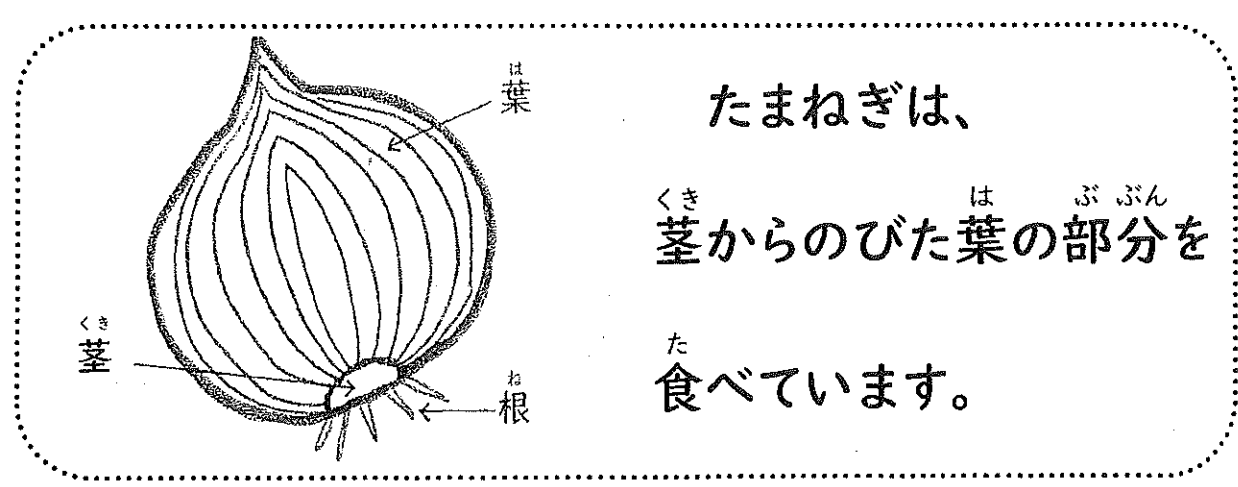


どこの部分を食べているのでしょうか?

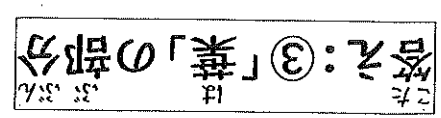
- ① 「根」の部分
- ② 「茎」の部分
- ③ 「葉」の部分



食べ物の三つのはたらき		
あか	き	みどり
赤	黄	緑
からだをつくる	ねつ ちから 熱や力のもとになる	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう とりにく だいず チーズ	あじつけコッペパン サラダあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ホールトマト こまつな

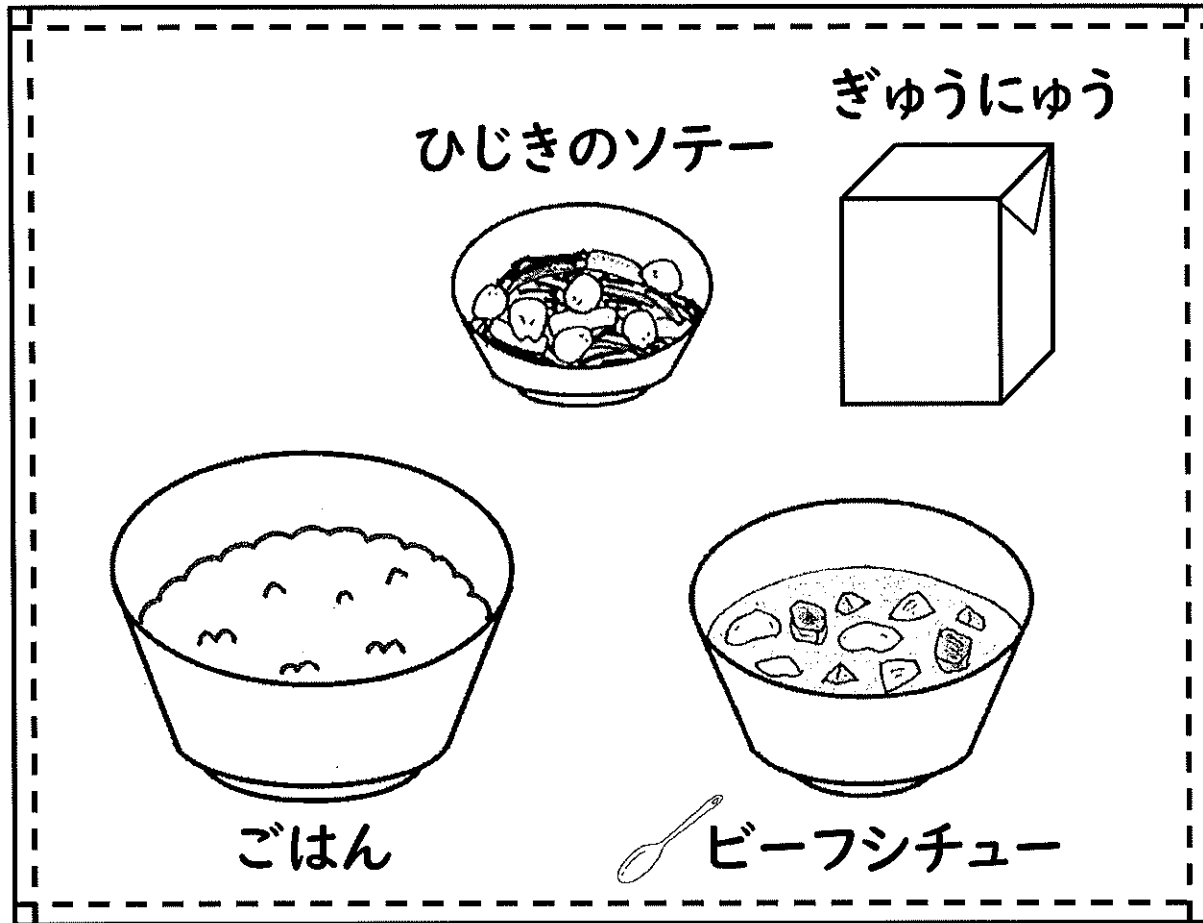


たまねぎは、
くき 茎からのびた葉の部分
は ぶぶん 部分を
た 食べています。



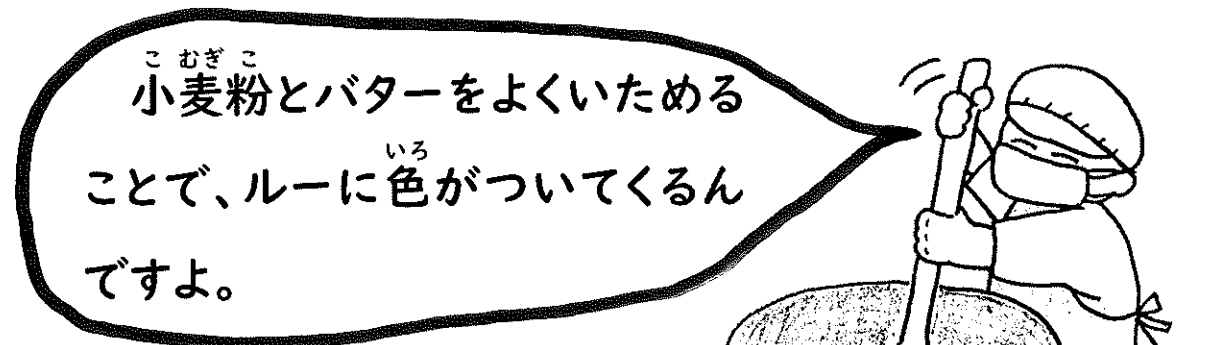
たまねぎには、からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるはたらきがあります。

12月 7日 (水)



献立紹介 こんだてしょうかい ビーフシチュー

「シチュー」は煮こみ料理のことです。
 「ビーフシチュー」は、牛肉を使ったシチューです。小麦粉とバターを香ばしくいためて作った、ブラウンルーを使っています。

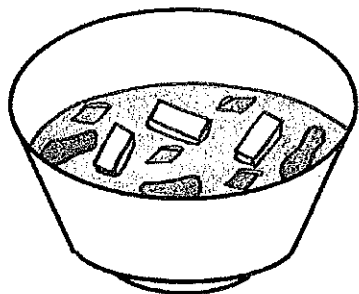
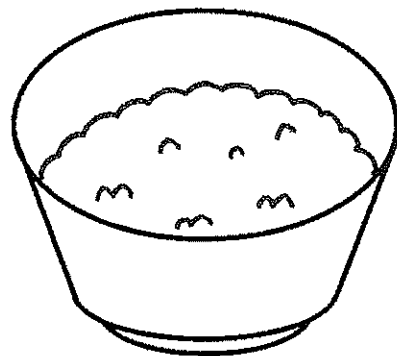
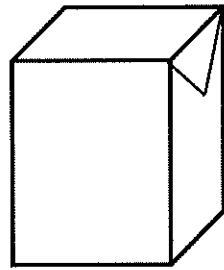
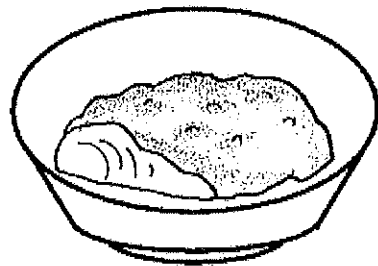


やさしい野菜や牛肉と、ブラウンルーの
 コクを味わって食べましょう。

食べ物の三つのはたらき					
あか	からだ	き	ねつ	みどり	からだ
赤	をつくる	黄	ちから	緑	ちようし
	体		熱		の
	をつくる		や		調
	る		か		子を
			の		を整
			も		える
			と		
			なる		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにく	ごはん	こむぎこ	たまねぎ	にんじん
ひじき	チーズ	さとう	じゃがいも	さんどまめ	コーン
		バター	サラダあぶら		

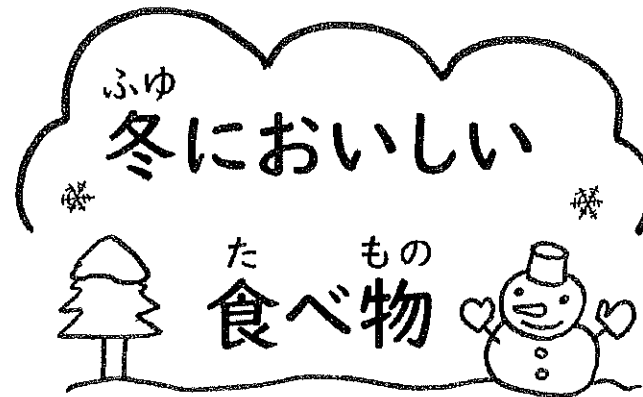
12月 8日(木)

ほうれんそうの さばのたつたあげ ぎゅうにゅう
ごまに

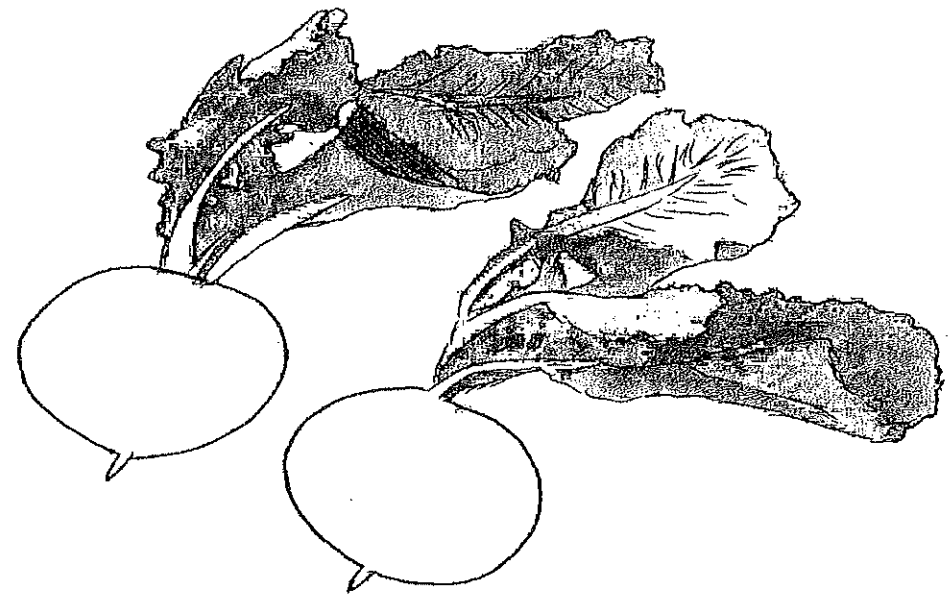


むぎごはん

かぶらのみそしる



かぶら



か やさい
○アブラナ科の野菜です。

ね ぶぶん あたま み
○根の部分が頭(かぶり)のように見えることから「かぶり」が
なまって「かぶら」という名前がついたといわれています。

ちようし しょくもつ
○おなかの調子をととのえる食物せんいや、かぜなどの
びようき からだ まも シー
病気から体を守るビタミンCがふくまれています。

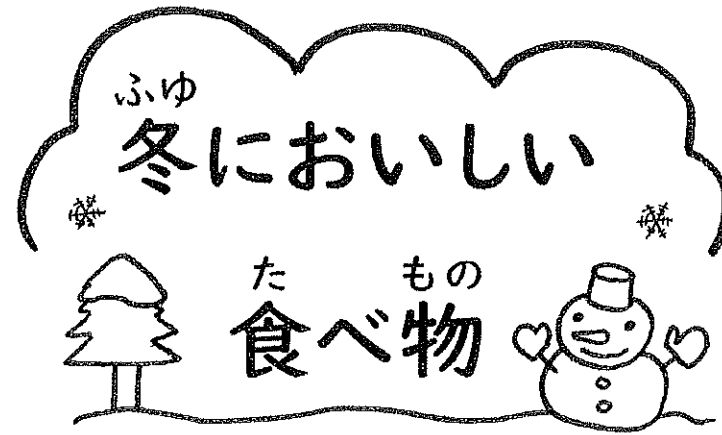
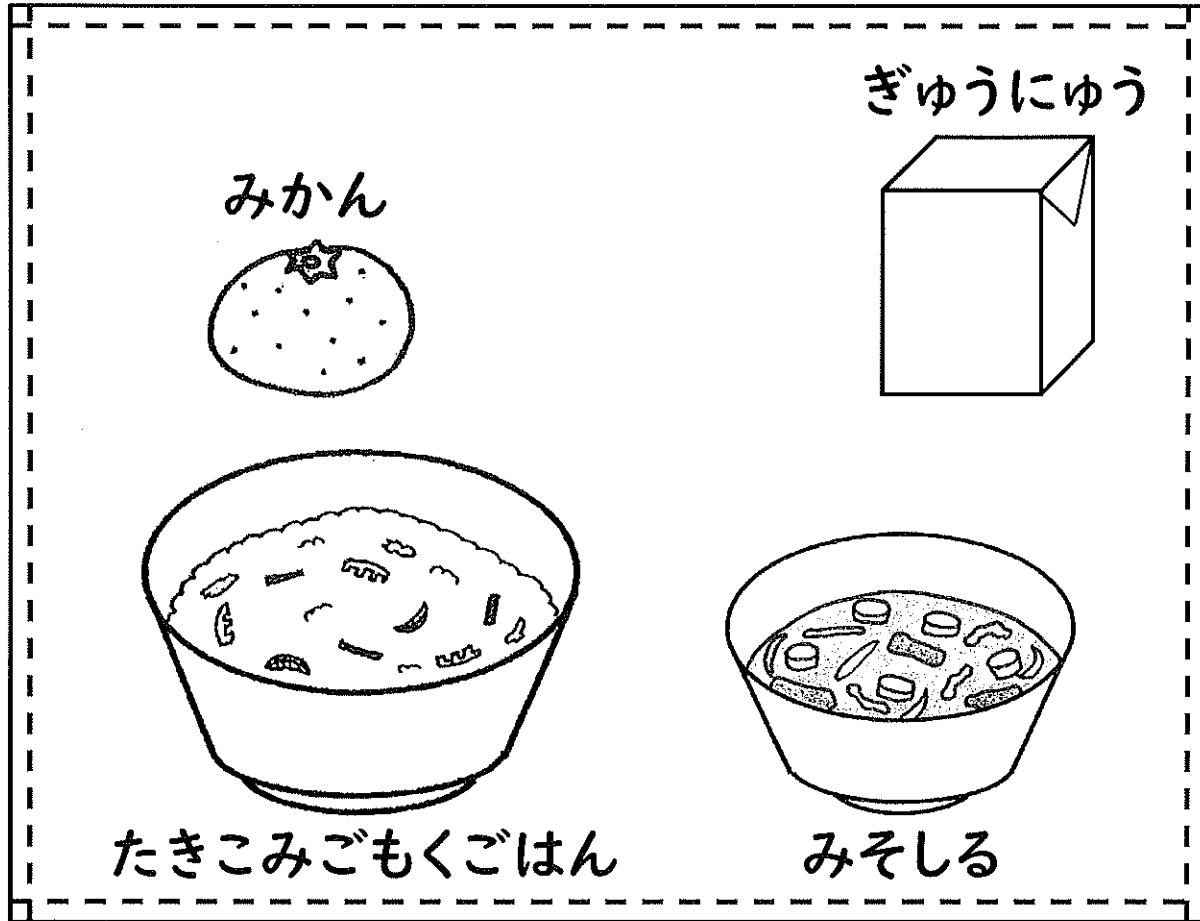
た もの みつ 食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし ととの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	むぎごはん	しょうが	こめこ	にんじん	
さば	かたくりこ	ほうれんそう	なたねあぶら	かぶら	
あぶらあげ	すりごま	くじょうねぎ	あかみそ(けいほく)		

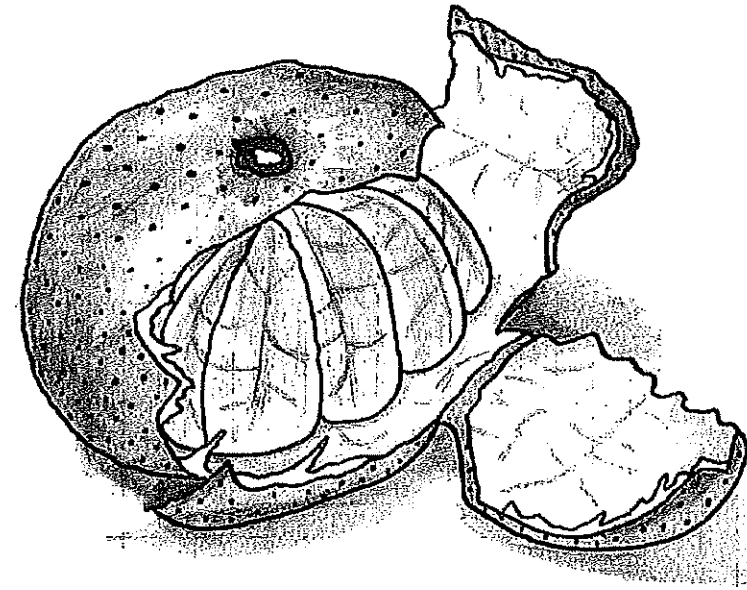


きよう する きようと しうきょうく けいほくち
今日の「かぶらのみそ汁」は、京都市右京区の京北地いきで
つく けいほく つか ちさん ちしう こんだて
作られた「京北みそ」を使った地産地消の献立です。

12月 9日 (金)



みかん



た 食べ物 の 三 つ の は たら き			
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる
みどり 緑	からだ ちょうし とどの 体の調子を整える		
ぎゅうにゅう	まぐろフレーク	こめ (アルファかまい)	たけのこ
あぶらあげ			にんじん
みそ	みそ	きりふ	キャベツ
しんじゅうみそ	あかみそ		しいたけ
			みかん
			たまねぎ
			ごぼう


あき 秋から冬が旬の果物です。

にっぽん おも た 日本で主に食べられているみかんは、『温州みかん』とよばれる品種です。

びょうき からだ まも シー かげや病気から体を守るビタミンCを おお 多くふくんでいます。

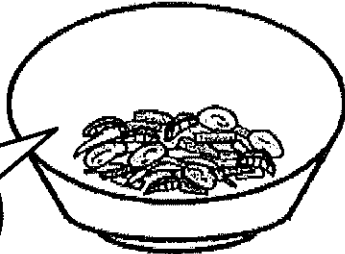
12月 12日 (月)

きりぼしだいこんの
ごまに









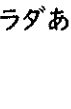








おぎごはん

とりめしのぐ

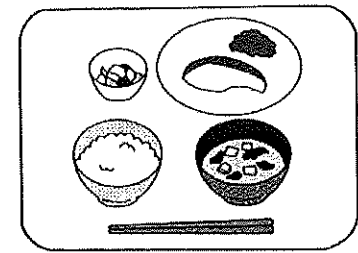


きょうやさいのみそしる


ごはんに
まぜて
たべよう

食べ物の三つのはたらき					
あか	からだ 体をつくる	き	ねつ 熱や力のもとになる	みどり	からだ 体の調子を整える
	 とりにく  しろみそ  しんしゅうみそ  あぶらあげ	 おぎごはん  すりごま  サラダあぶら  さとう  さんおんとう	 にんじん  しいたけ  だいこんば  しょうごいんだいこん  ごぼう  しょうが  きんとき きんとき にんじん		

和(なごみ) 献立 こんだて

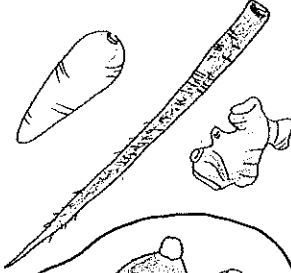



ふゆ あじ
冬を味わおう
しゅん しよくざい たの
~旬の食材を楽しみましょう~



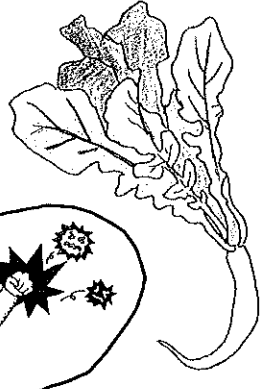
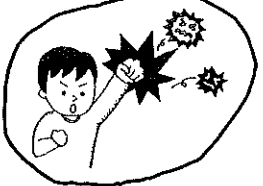
とりめしの具

からだ あたた
体を温めるはたらきのあるごぼう・
にんじん・しょうがを使っています。
さむ ふゆ げんき
寒い冬を元気にすごすことができます。



きりぼしだいこん 切干大根のごま煮

ふゆ
冬においしいだいこん葉を
つか
使っています。かぜをふせぐ
シー おお
ビタミンCを多くふくんでいます。

きょうやさい 京野菜のみそ汁

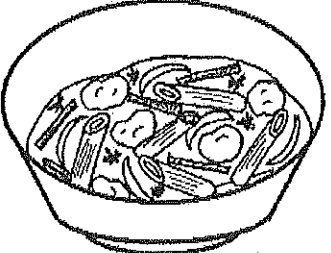
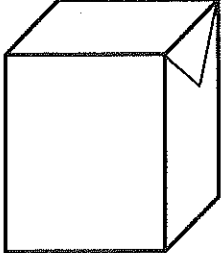
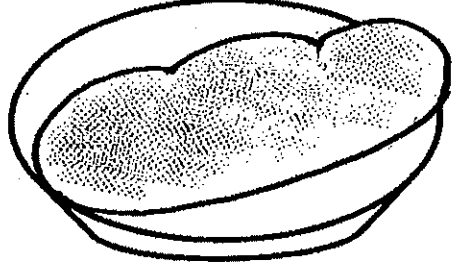
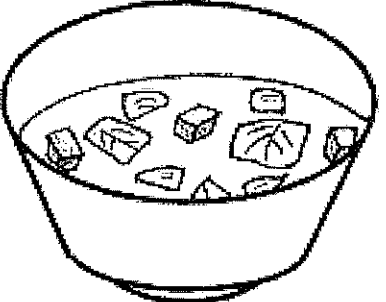
きょうやさい しょうごいんだいこん
京野菜の聖護院大根や、
きんとき
金時にんじん・せりを使った
しろ じ た
白みそ仕立てのみそ汁です。

12月 13日 (火)

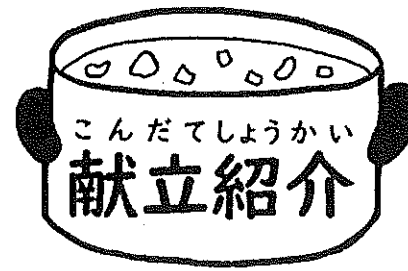
ペンネの
とうにゆうクリームに

ぎゅうにゆう

こくとうコッパン

やさいのスープに



とうにゆう に ペンネの豆乳クリーム煮

とりにく・たまねぎ・にんじん・ペンネを、

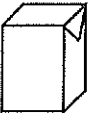








とうにゆうをつかてづくに
豆乳を使った手作りのルーで煮こんでいます。

ペンネはソースがよくからむ形かたちをしています。

あじあじ味わいながら、形かたちにも注目ちゅうもくをしてみましょう。

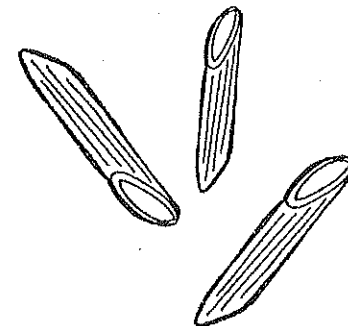


た 食べ物 の 三 つ の は たら き

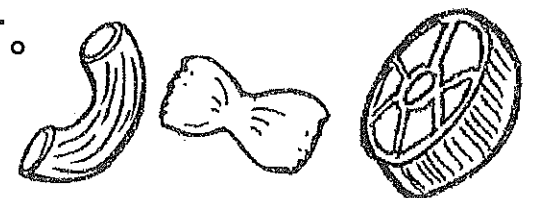
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゆう 	こくとうコッパン 	たまねぎ 	とりにく 	こむぎこ 	にんじん 
とうにゆう 	ペンネ 	キャベツ 	サラダあぶら 		

ペンネ

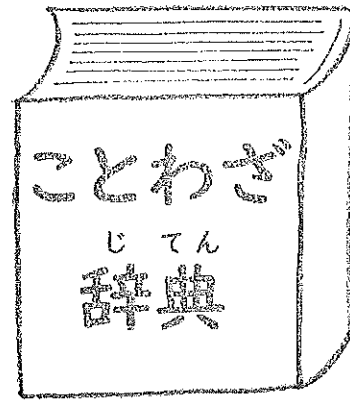
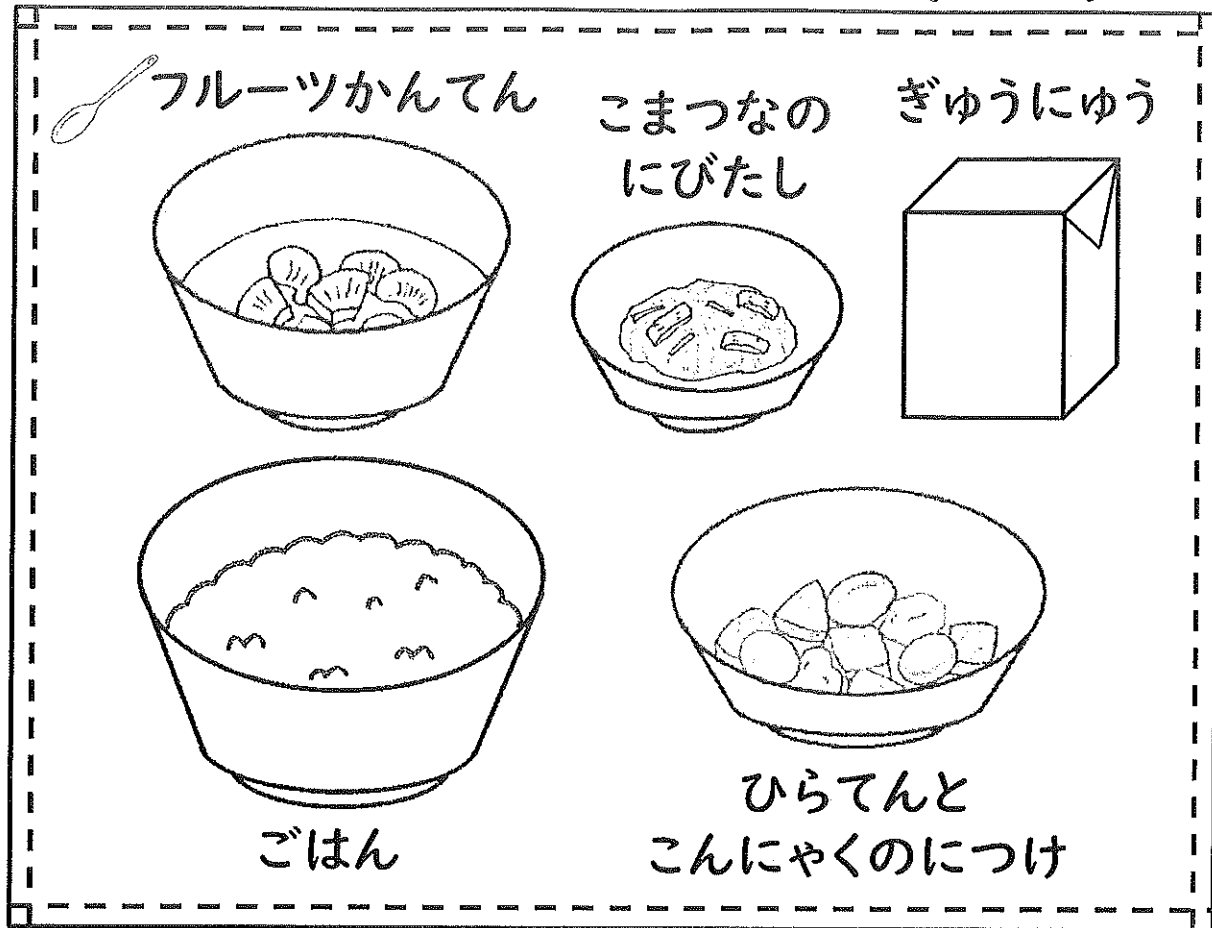
ペン先の形かたちのように、ななめに
カットされたショート Pasta です。



ほか
Pastaには他にもいろいろな形かたちの
もの
物があります。



12月14日 (水)



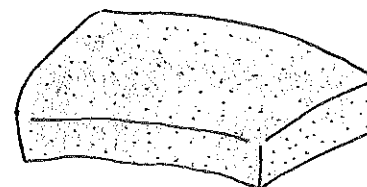
こんにやくは

からだ
体のすなはらい

こんにやくには、^{しょくもつ}「食物せんい」が
^{おお}多くふくまれ、^{なか}おなかの中をきれいに
 してくれるはたらきがあります。

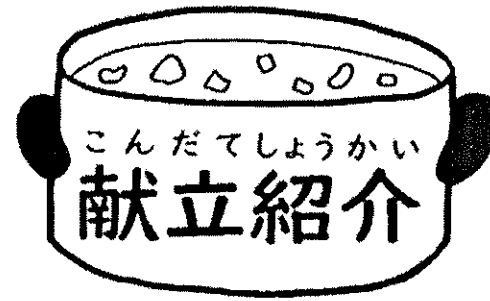
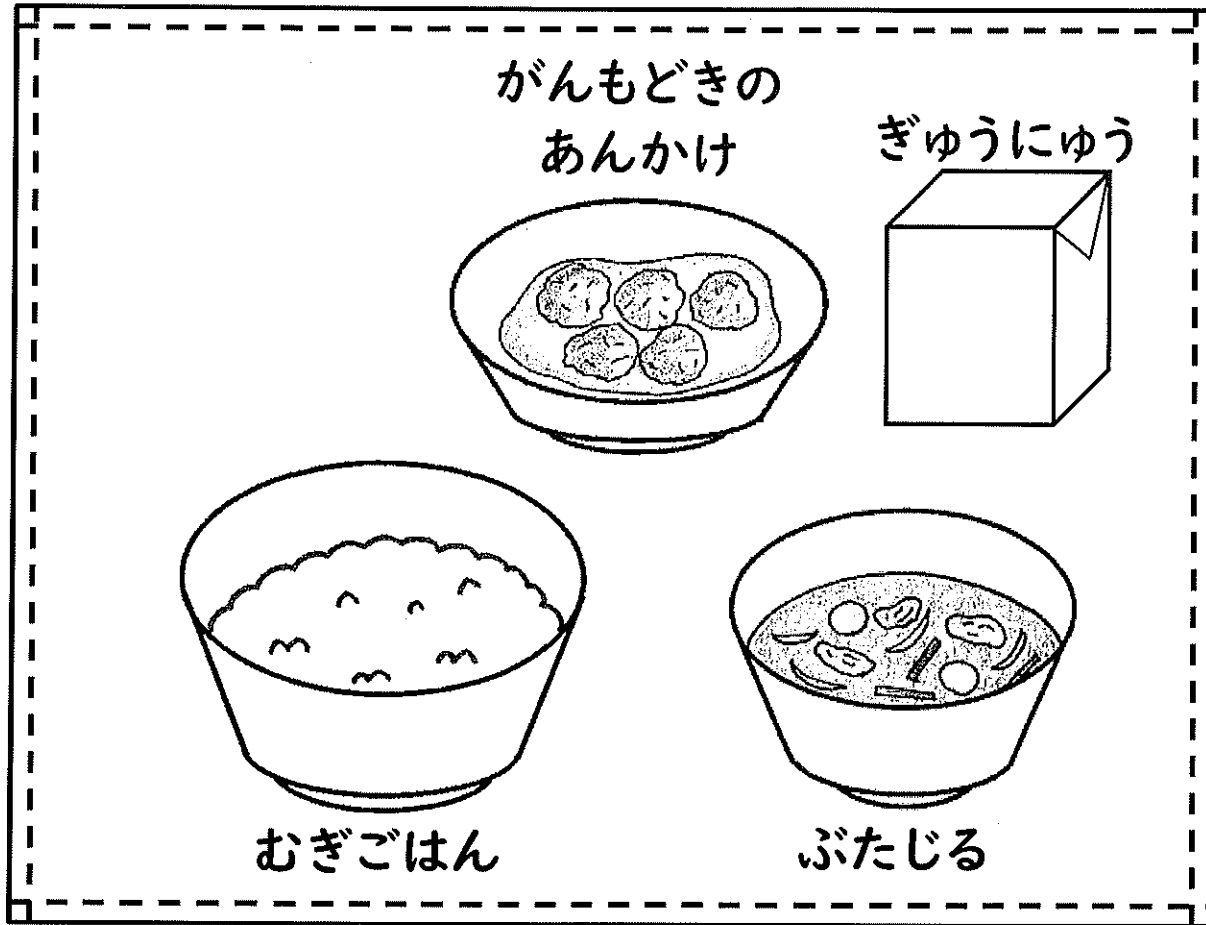
^{なか}おなかの中のいらないものを
^{からだ そと だ}体の外に出してくれるので、

「こんにやくは ^{からだ}体のすなはらい」と
 いわれています。



た べ 物 の 三 つ の は た ら き			
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	みどり 緑
ぎゅうにゅう	とりにく	ごはん	にんじん
ひらてん	さんおんとう	フルーツミックスかんづめ	さとう
あぶらあげ			こまつな

12月 15日 (木)

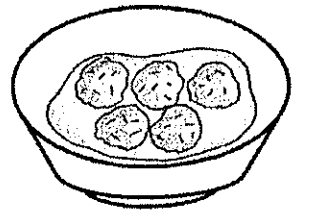


がんもどきの あんかけ

きゅうしよく 給食の「がんもどき」は、みずけ 水気をきったとうふに、にく とりひき肉・
 おからパウダー・にんじん・しいたけ・えだまめをまぜ合わせて丸め、
 あぶら 油であげてつく 作ります。だしのきいたあんをかけてた 食べましょう。



がんもどきの「がん」は
 とり 鳥の名前、「もどき」は
 「〇〇のようだ」という意味で、
 がんという鳥の色ににている
 ことから、「がんもどき」という
 なまえ 名前がつけました。



たべものみっつの はたらき					
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゆう	とりにく	むぎごはん	こめこ	にんじん	えだまめ
ぶたにく	あかみそ	なたねあぶら	さといも	しいたけ	たまねぎ
おからパウダー	しんしゅうみそ	さとう	かたくりこ		

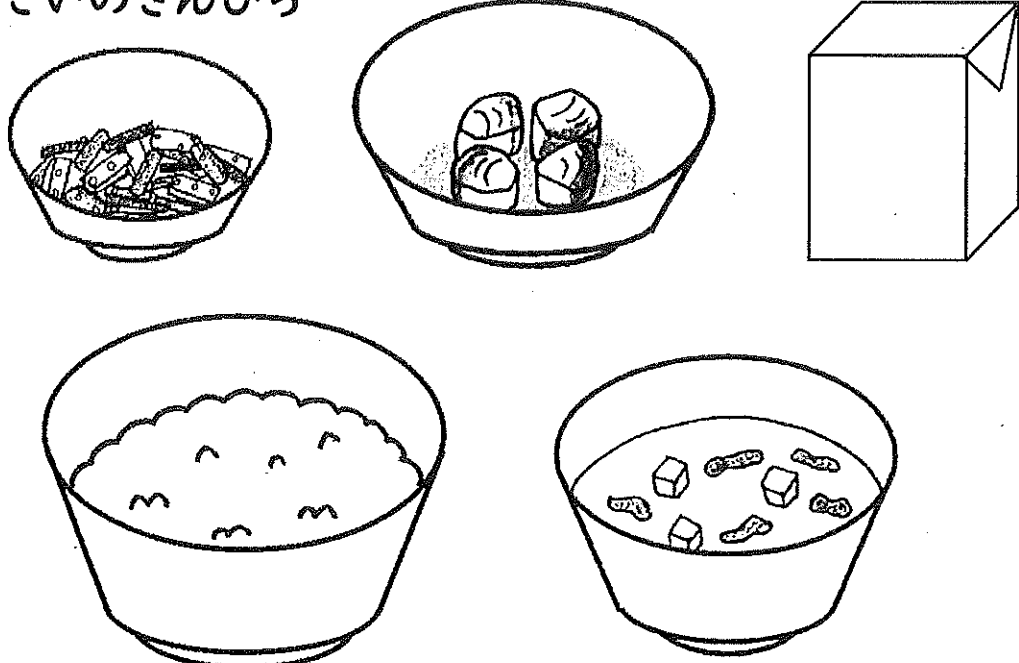
きゅうしよくしつ 給食室でこころ 心をこめて、ひと ひと ひとつ ひとつ 丸めて
 つく 作りました。なか 中はふんわりやわらかい、
 てづく 手作りの味を楽しんでた 食べてくださいね。



12月 16日 (金)

なまぶしのしょうがに ぎゅうにゅう

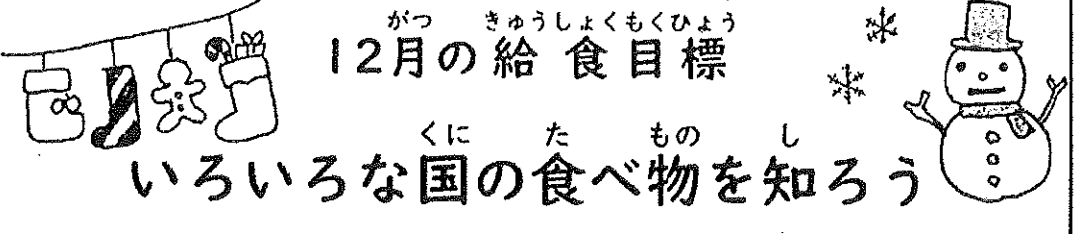
やさいのきんぴら



ごはん すましじる

がつ きゅうしよくもくひょう
12月の給食目標

いろいろな国の食べ物を知ろう



わしよく かたち
和食の形

いちじゅうさんさい にさい
一汁三菜(二菜)

にっぽん おかし いちじゅうさんさい にさい しよくじ きほん
日本では昔から一汁三菜(二菜)が食事の基本です。

いちじゅうさんさい にさい しるもの びん
一汁三菜(二菜)とは、汁物とおかず2~3品を

く あ こんだて しょくざい つか
組み合わせた献立で、いろいろな食材を使うので、

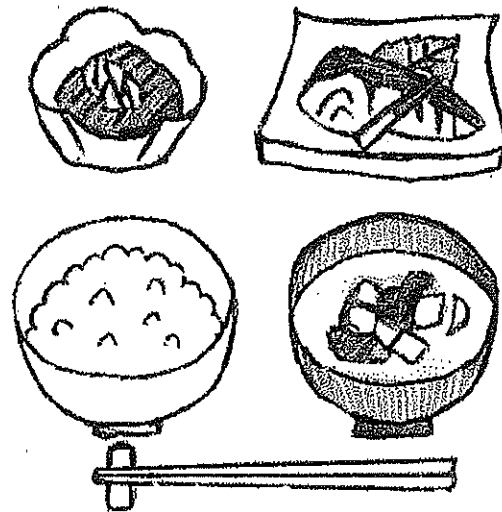
えいよう
栄養のバランスがよくなります。

た べ 物 の み っ ぽ っ け の 三 つ の は た ら き

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちよし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ごはん	しょうが	にんじん	さとう	いも・海そうなどでつくったおかず
なまぶし	さとう	さんどまめ	ほうれんそう	いりごま	つくったおかず
とうふ	サラダあぶら	しいたけ			

ふくさい
副菜

やさい
野菜やきのこ・
いも・海そうなどで
つくったおかず



しゅさい
主菜

にく さかな
肉や魚・たまご・
だいず せいひん
大豆製品などで
つくったおかず

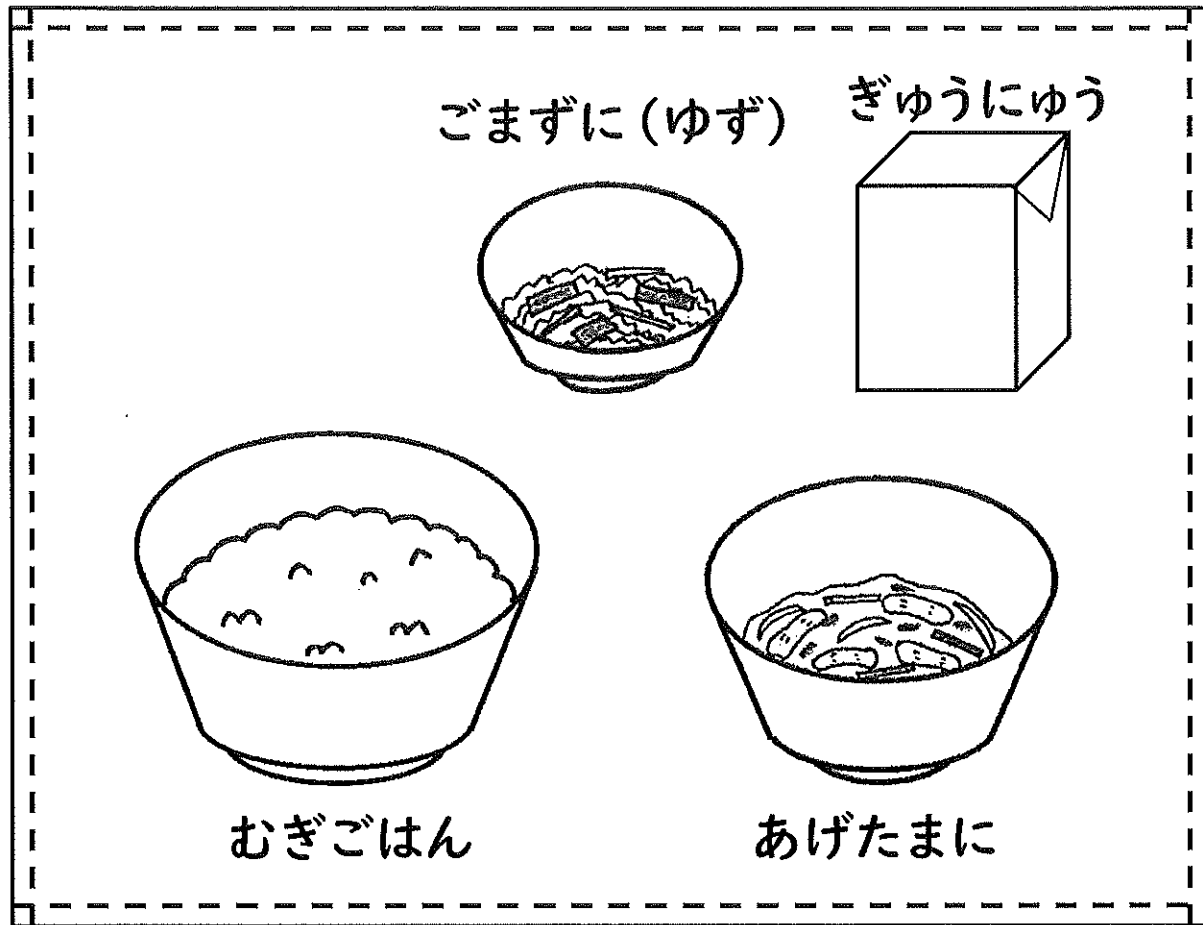
しゅしよく
主食

ごはん

しるもの
汁物

じる しる
すまし汁やみそ汁など

12月19日 (月)



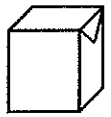













ごまずい (ゆず)

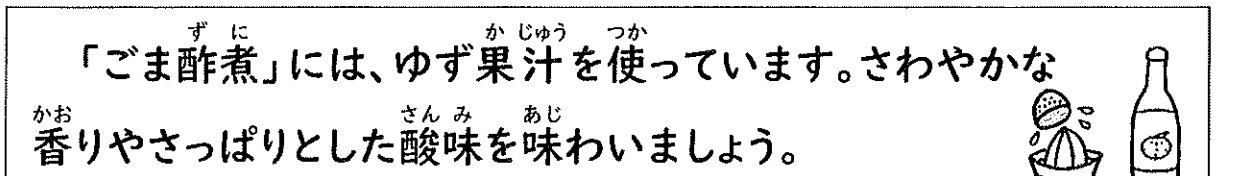
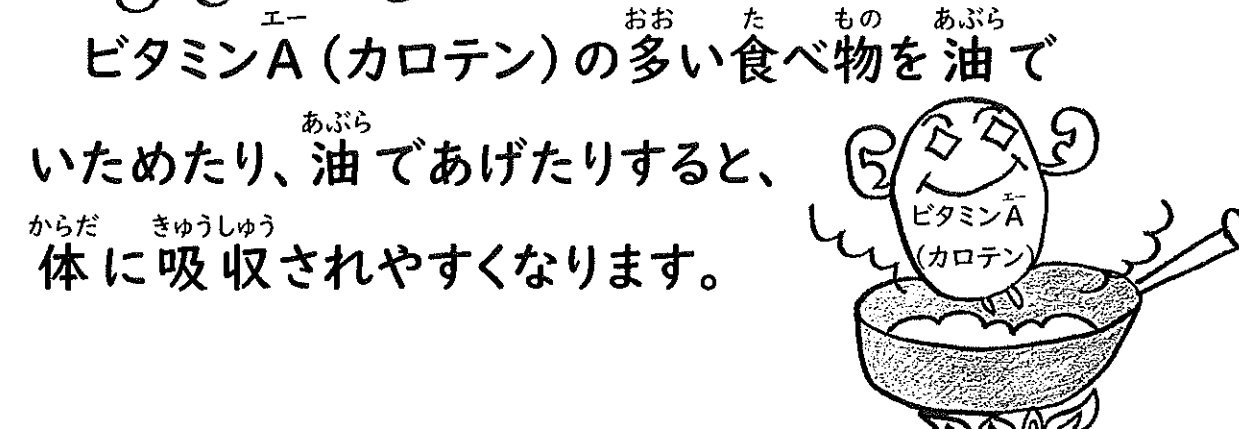
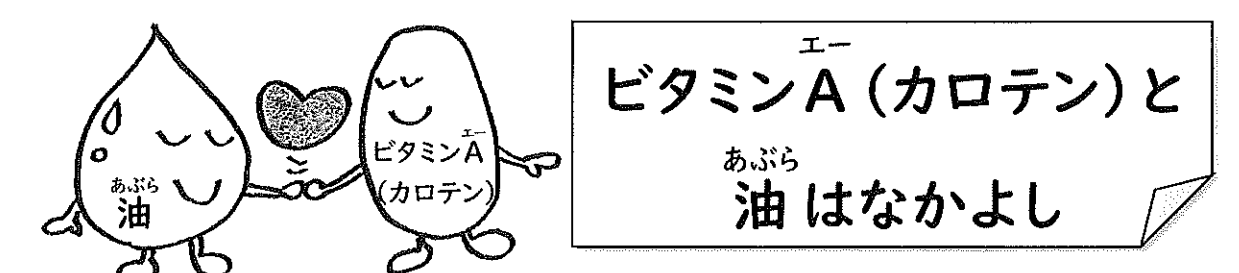
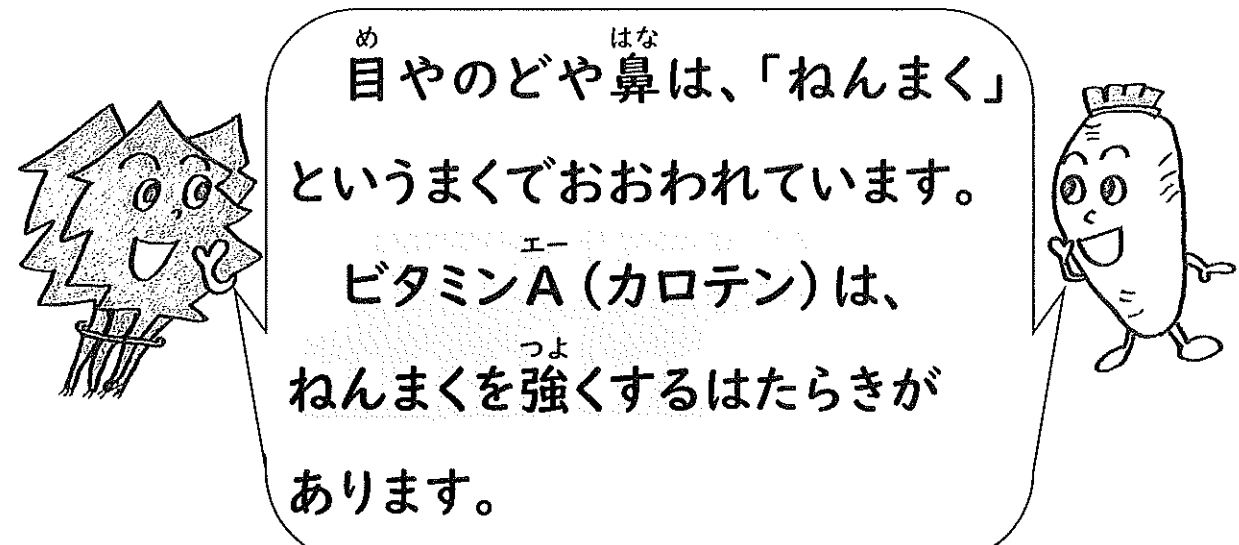
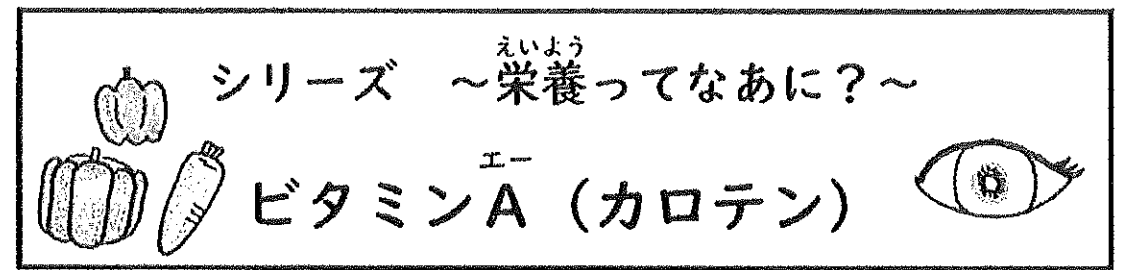
ぎゅうにゅう

むぎごはん

あげたまに

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ をつくる 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし とどの 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう  たまご  むぎごはん  ほそぎりこんぶ  あぶらあげ  すりごま	 むぎごはん  さとう  すりごま	 たまねぎ  にんじん  くじょうねぎ  キャベツ  ゆずかじゅう			



12月20日(火)

12月の給食目標 がつ きゅうしょくむくひょう

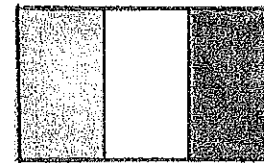
いろいろな国の食べ物を知ろう くに たものし

スパイシーチキン

ぎゅうにゅう

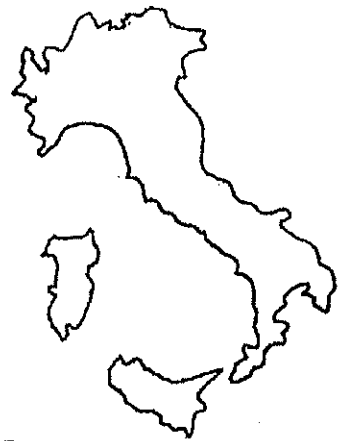
コッペパン

ミネストローネ



ミネストローネ

- イタリアの家庭料理の一つです。 かていりょうり ひと
- たくさんの野菜を使ったトマト味のスープで、中に入れる具は、家庭によってさまざまです。 やさい つか あじ
- イタリア語で「具たくさん」という意味があります。 なかに いぐ かてい



食べ物の三つのはたらき <small>たものみつのはたらき</small>			
あか <small>からだ</small> 赤 体をつくる	き <small>ねつ ちから</small> 黄 熱や力のもとになる	みどり <small>からだ ちょうし</small> 緑 体の調子を整える	とどの
ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ベーコン ミックスビーンズ	コッペパン なたねあぶら オリーブオイル マカロニ かたくりこ	たまねぎ にんにく にんじん ホールトマト	

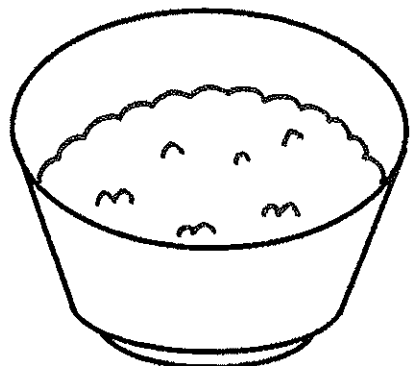
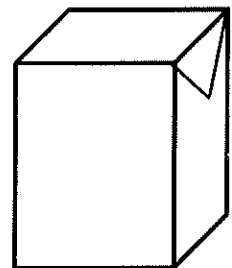
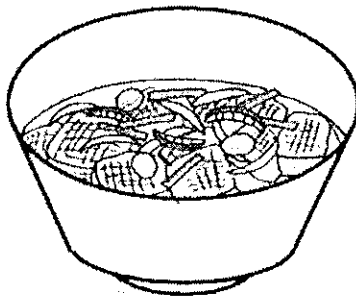
からだ あたた
体が温まるスープです。
あじ た
味わって食べましょう。



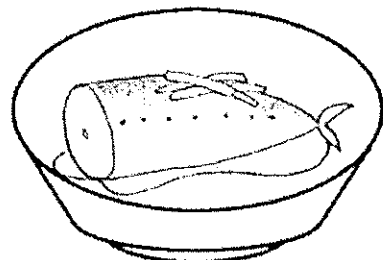
きょう ぐ
今日の「ミネストローネ」の具には、ベーコン・ミックスビーンズ・マカロニ・たまねぎ・にんじんなどを使っています。

12月 21日 (水)

あつあげのやさいあんかけ ぎゅうにゆう



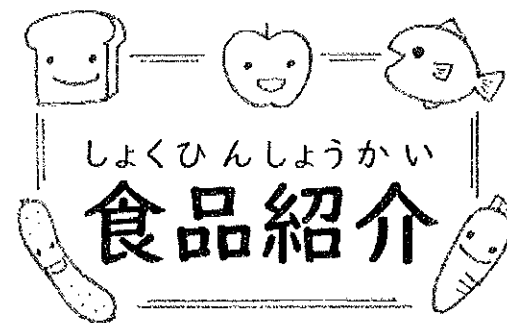
ごはん



いわしのかわりに

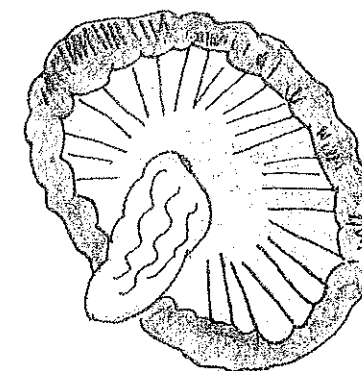
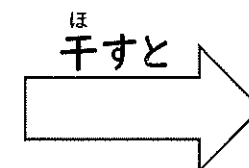
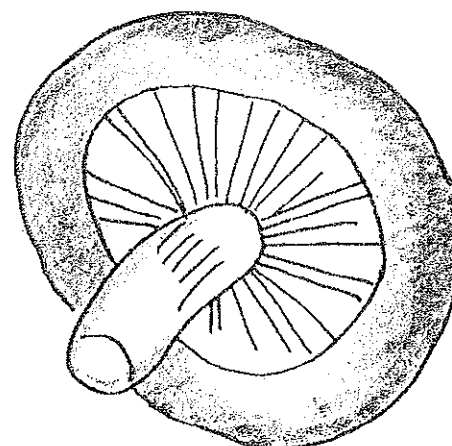
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ をつくる 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どの 体の調子を整える
あかみそ	あつあげ	さんおんとう	ごまあぶら	にんじん	えだまめ
		さとう	かたくりこ	しいたけ	



ほし 干しいたけ

しいたけを^ほ干したものが「^{ほし}干しいたけ」です。
^{すいぶん}水分がぬけることで、^{なが}長い間^{あいだ}ほぞんができます。



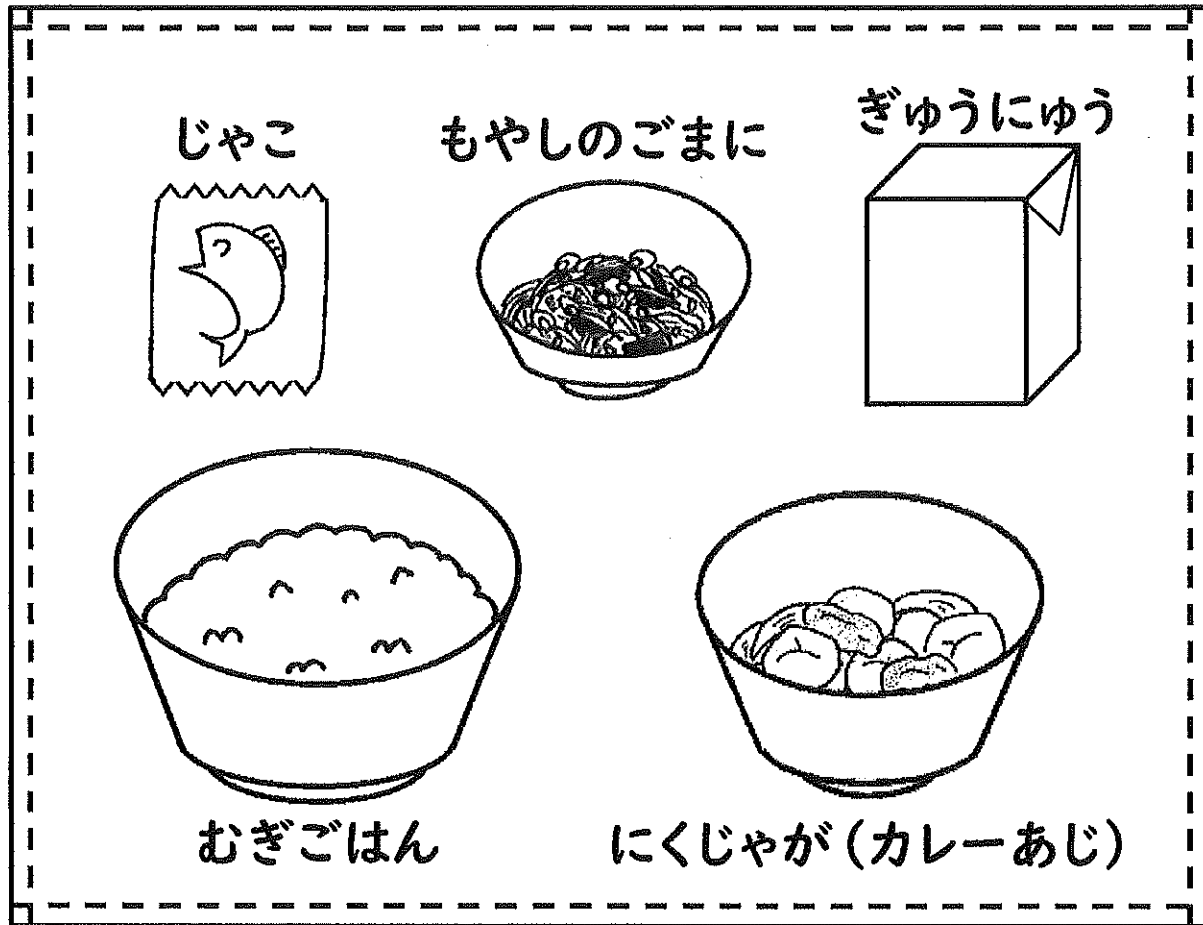
ほすことで、「^みうま味」や「^{かお}香り」が^{つよ}強くなります。

また、^{ほね}骨や^は歯をつくるカルシウムのはたらきを
^{たす}助ける^{ディー}ビタミンDもふえます。



^{みず}水でもどして、^{つか}やわらかくしてから使います。
^{きゅうしょく}給食では、^{ほし}干しいたけの^{じる}もどし汁を
「だし」として^{つか}使っています。

12月 22日 (木)



ぼくもわたしも名コック めい



にく あじ 肉じゃが (カレー味)

ざいりょう にんぶん <材料 (4人分)>

- | | | | |
|----------------------------|--------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|
| • ぶた肉 <small>にく</small> | 160 g <small>グラム</small> | • 三温とう <small>さんおん</small> | 大さじ1 <small>おお</small> |
| • じゃがいも <small>ちゅう</small> | 中3個 <small>こ</small> | • 料理酒 <small>りょうりしゅ</small> | 大さじ2 <small>おお</small> |
| • たまねぎ <small>ちゅう</small> | 中1個 <small>こ</small> | • カレー粉 <small>こ</small> | 小さじ $\frac{4}{5}$ <small>こ</small> |
| • サラダ油 <small>あぶら</small> | 小さじ1 <small>こ</small> | • こい口しょうゆ <small>くち</small> | 大さじ1と $\frac{1}{3}$ <small>おお</small> |

つく かた <作り方>

- ① たまねぎはせん切りにする。
- ② じゃがいもは一口大の大きさに切り、
水にさらしておく。
- ③ カレー粉をフライパンでいる。
- ④ なべを熱し、サラダ油を入れてなじませ、肉をいため
肉の色がかわれば①をいため、③・料理酒・半量の
三温とうとしょうゆをくわえる。
- ⑤ ④に②をくわえていため、水200ccをくわえて煮る。
- ⑥ ふっとうすれば、のこりの三温とうと
しょうゆをくわえて煮ふくめる。

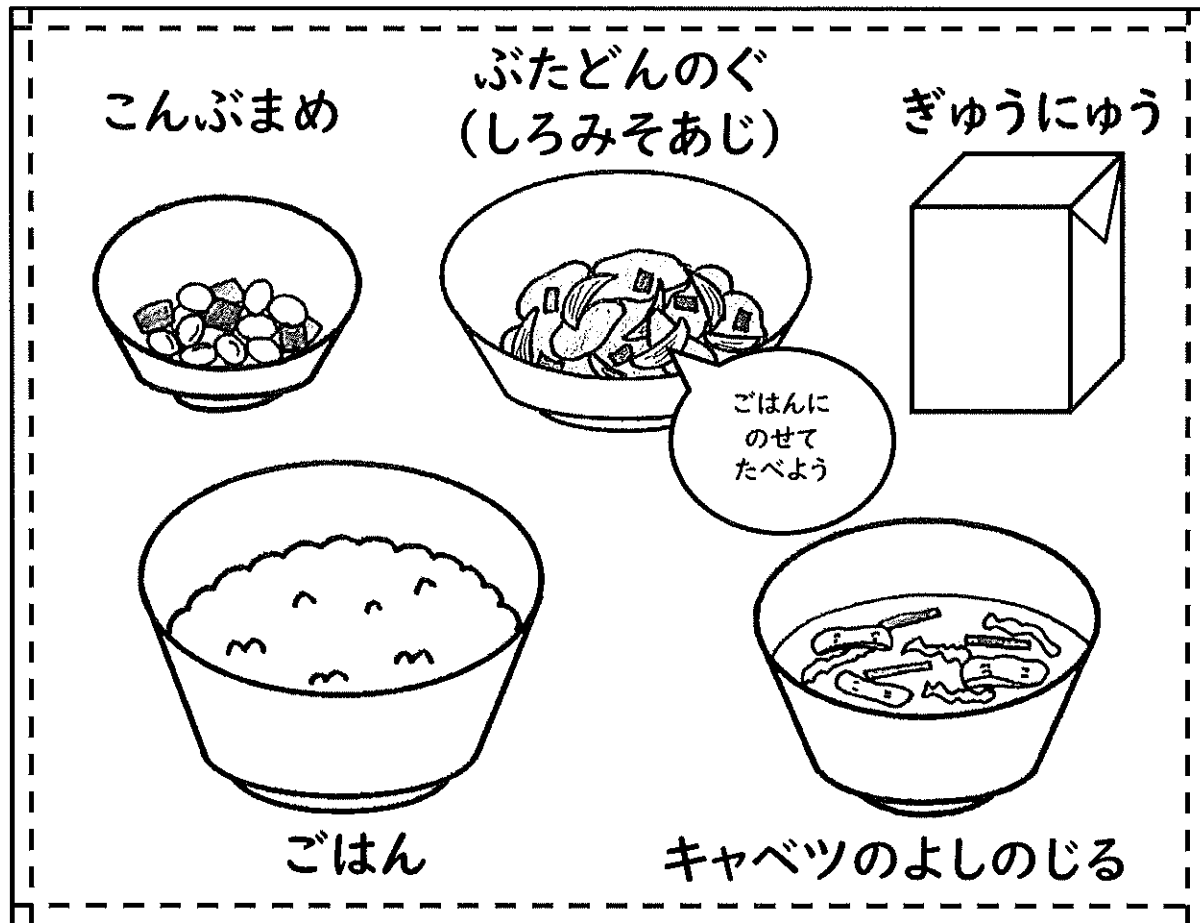


たべもの みつ 食べ物の三つのはたらき

あか <small>からだ</small> 赤 体をつくる	き <small>ねつ <small>ちから</small></small> 黄 熱や力のもとになる	みどり <small>からだ <small>ちようし</small> <small>とどの</small></small> 緑 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう ぶたにく じゃこ	 むぎごはん じゃがいも さんおんとう OIL あぶら サラダあぶら すりごま	 たまねぎ もやし こまつな



12月 23日 (金)



しんこんだて 新献立

ぶたどん (白みそ味)

ぶた肉・たまねぎ・いろどりのよいにらを使った
どんぶりの具です。

白みそは、他のみそにくらべると「あま味」と
「香り」が特ちょうです。ごはんによく合う味つけに
しました。



たべもの三つのはたらき					
あか 赤	からだをつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	ごはん	サラダあぶら	たまねぎ	にら
あかみそ	しろみそ	かたくりこ	さとう	にんじん	キャベツ
あぶらあげ	きりこんぶ	さんおんどう			

「こんぶ豆」は口の中でこんぶのうま味や、
ふっくらとした大豆のやさしいあま味を
味わいながら食べましょう。

