



がつ

11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

た あじ
食べるよろこびを味わおう

シリーズ えいよう
栄養ってなあに? ~脂質~

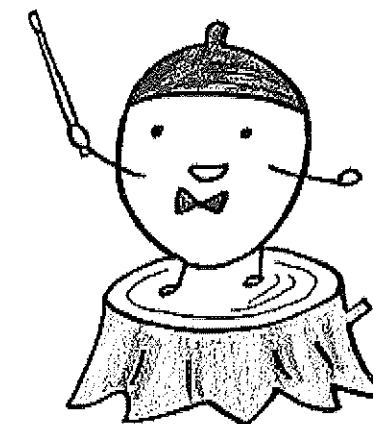
こんげつ ち きゅう
今月は「地球にやさしい食事を考える」月間です。

ちゅうもく
このマークに注目しましょう。




ぎょうじ こんだて きゅうしょくかんしゃ
行事献立 「給食感謝」

にち こんだて わしょくすいしん ひ
21日は、和(なごみ)献立・・・和食推進の日

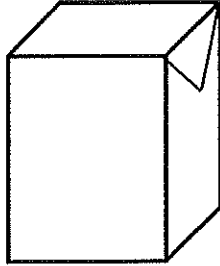


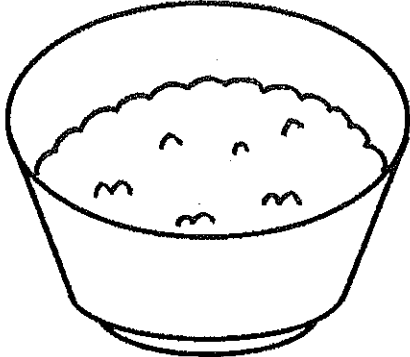
10月 31日 (月)

ほうれんそうと
はくさいのごまに

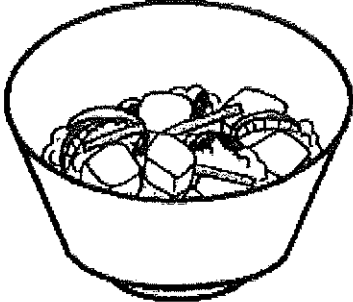


ぎゅうにゅう

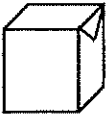












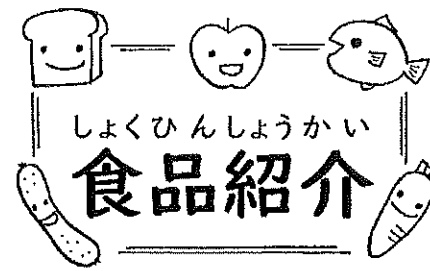


むぎごはん



こうやどうふのたまごとじ

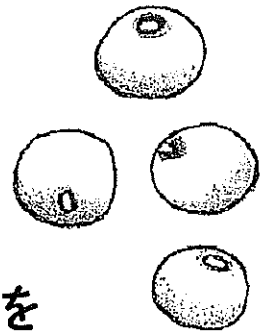
た べ 物 の 三 つ の は た ら き						
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱	ちから 力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
	 ぎゅうにゅう  こうやどうふ  たまご	 むぎごはん  さとう  すりごま	 たまねぎ  にんじん  しいたけ  はくさい  ほうれんそう			



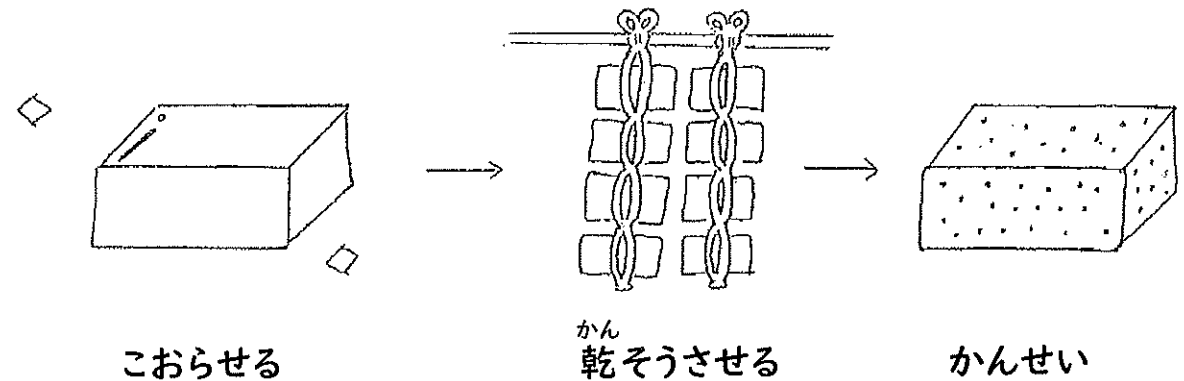
だいず だいず 大豆と大豆から

た も の できる食べ物

にっぽん おかし た だいず
日本で昔から食べられてきた大豆は、
はたけ にく しつ
「畑の肉」といわれるくらい、たんぱく質が
おお
多くふくまれています。



きょう きゅうしょく だいず
今日の給食には、大豆からできるとうふを
こおらせて、かん こうや
乾そうさせた「高野どうふ」を
つか
使っています。



ちきゅう 地球にやさしい こんだて 献立
だいず やさい そだ みず つか りょう
大豆や野菜は、育てるのにエネルギーや水を使う量が
にく 肉などに比べて少ないため、だいず やさい ちゅうしん
大豆や野菜を中心とする
しょくじ ちきゅう こんだて
食事は、地球にやさしい献立となります。

11月1日 (火)

いわしのカレーあげ ぎゅうにゅう

ぜんりゅうふんパン やさいのスープに

シリーズ ~栄養ってなあに?~

ししつ 脂質

ししつ 脂質のとりすぎに注意しましょう

ししつ 脂質をとりすぎると、ひまんや生活習かん病につながり、
 しん けっ びょうき か のうせい たか
 心ぞうや血かんの病気になる可能性が高くなります。
 ししつ おお た もの た まいにち た
 脂質の多い食べ物をたくさん食べたり、毎日いくつも食べたり
 ししつ
 していると、脂質のとりすぎになります。
 ししつ おお しょくひん にち なか なんと かさ
 脂質の多い食品が1日の中で何度も重ならないように、
 た かた ちゅうい
 食べ方に注意しましょう。

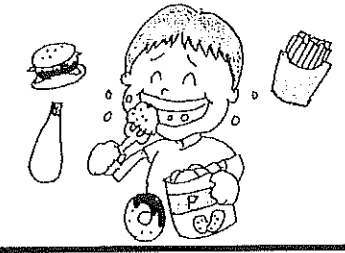
ししつ おお しょくひん
 脂質の多い食品

もの あぶら
 あげ物、マヨネーズ、油であげたスナックがし、ドーナッツなど

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 どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぜんりゅうふんパン	たまねぎ	かたくりこ	キャベツ	にんじん
いわし	なたねあぶら				

★食べ方の工夫

- あぶら 油であげたスナックがしは、かぞく わけて た 食べる。
- もの つか しょくじ にち しょく 食べ物を使った食事は、1日1食にする。

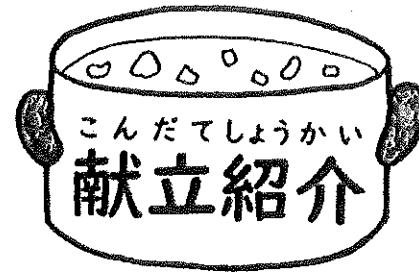
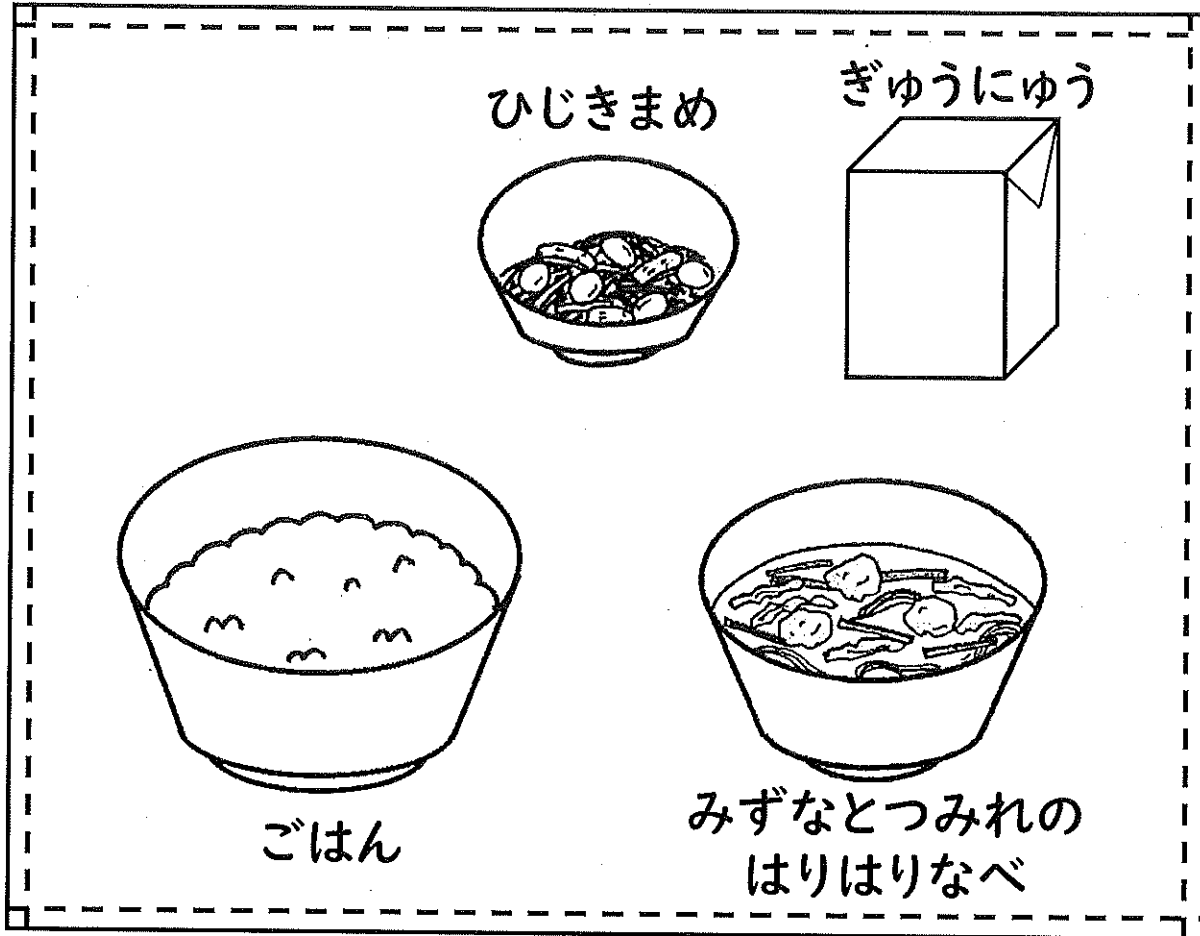


ちきゅう にやさしい こんだて 地球にやさしい献立

た 食べ物をおだなく使うために、

「ぜんりゅうふんパン」は、こむぎ まる 小麦を丸ごと ひいた粉で作っています。

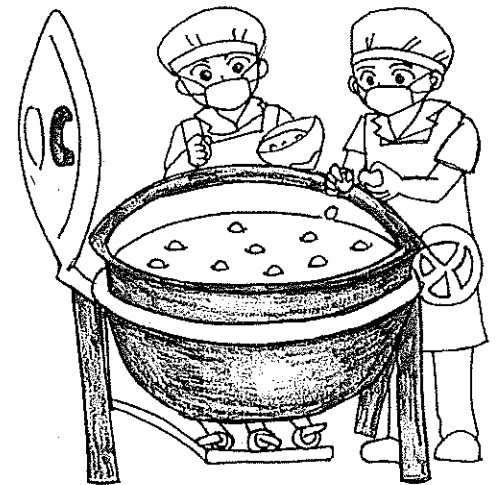
11月 2日 (水)



みずな
水菜とつみれの
はりはりなべ

みずな おと き
水菜をかむ音が「はりはり」と聞こえることから、
「はりはりなべ」という名前がつきました。
きょう にく つか きゅうしょくしつ
今日は、とりひき肉とまぐろフレークを使って給食室で
ひと ひと まる つく
一つ一つ丸めてつみれを作りました。

てづく
手作りのつみれの
ふわふわとした食感を
たの 楽しむながら食べましょう。

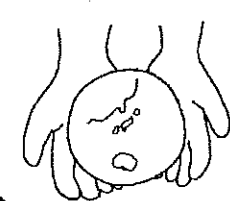


みずな
【水菜】

りょう つか みず そだ
ひ料を使わずに水だけで育てたことから、
みずな
「水菜」とよばれるようになりました。

た 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 どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	ごはん	はるさめ	ほそねぎ	しょうが
まぐろフレーク	だいず	かたくりこ	サラダあぶら	にんじん	みずな
あぶらあげ	ひじき	さんおんとう			

ちきゅう 地球にやさしい献立



きょう しゆん みずな つか だいず
今日は旬の水菜を使いました。また、大豆と
だいず じる つか た もの つか
大豆のゆで汁を使い、食べ物をおだなく使っ
ています。

11月4日(金)

11月の給食目標

食べるよろこびを味わおう

じゃこ もやしのごまいため りゅうにゅう

ごはん ぶたにくとやさいのにつけ

目・耳・鼻・くちびる・したを使ってごはんやおかずのおいしさを味わいましょう。

目

- ・もりつけ
- ・いろどり
- ・形

耳

- ・カリカリ
- ・シャキシャキ

鼻

- ・香ばしい
- ・あまい香り

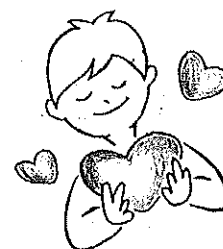
くちびる

- ・あつい
- ・つめたい
- ・やわらかい
- ・かたい



した

- ・あまい・塩からい
- ・苦い・すっぱい
- ・うま味



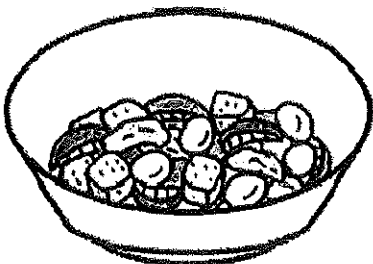
心で感謝の気持ちを感じながら食べることも大切だね。

食べ物の三つのはたらき			
赤	黄	緑	白
からだをつくる	ねつちから熱や力のもとになる	からだをよくしどこの調子を整える	からだをよくしどこの調子を整える
りゅうにゅう ぶたにく はなかつお じゃこ	ごはん じゃがいも サラダあぶら すりごま さんおんどう	にんじん しいたけ さんどまめ もやし	

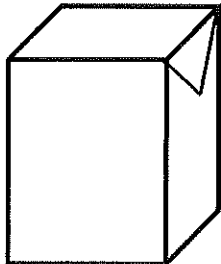
「ぶた肉と野菜の煮つけ」は、しいたけのもどし汁を使っています。食べ物をむだなく使う工夫をしている献立です。

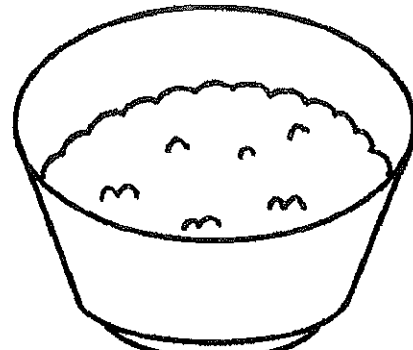
11月 7日 (月)

にくみそいため

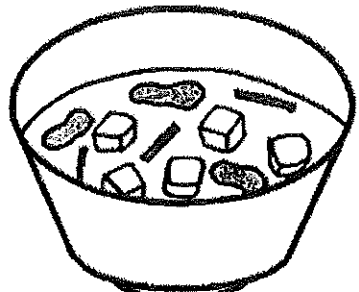


ぎゅうにゅう

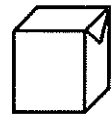















むぎごはん



すましじる

食べ物の三つのはたらき		
赤 からだ 体をつくる	黄 ねつ ちから 熱や力のもとになる	緑 からだ ちょうし どの 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう  とうふ  だいず  ぶたにく  わかめ  はっちょうみそ  あかみそ	 むぎごはん  さとう  OIL サラダあぶら	 ほうれんそう  にんじん  しいたけ  しょうが  にんにく



ちきゅう しょくじ







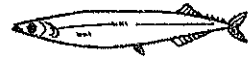
地球にやさしい食事

11月は「地球にやさしい食事を考える」月間です。

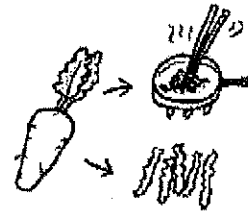

ちきゅう しょくじ

地球にやさしい食事とは・・・



旬の食材を使うもの


まいたけ

えのき

しいたけ

水菜

白ねぎ

さつまいも

さんま など


食材をむだなく使う工夫をしたもの


皮も葉も全て食べる

しいたけの
もどし汁を使う など

京都でとれたもの
(地産地消)


京北みそ

ごはん など

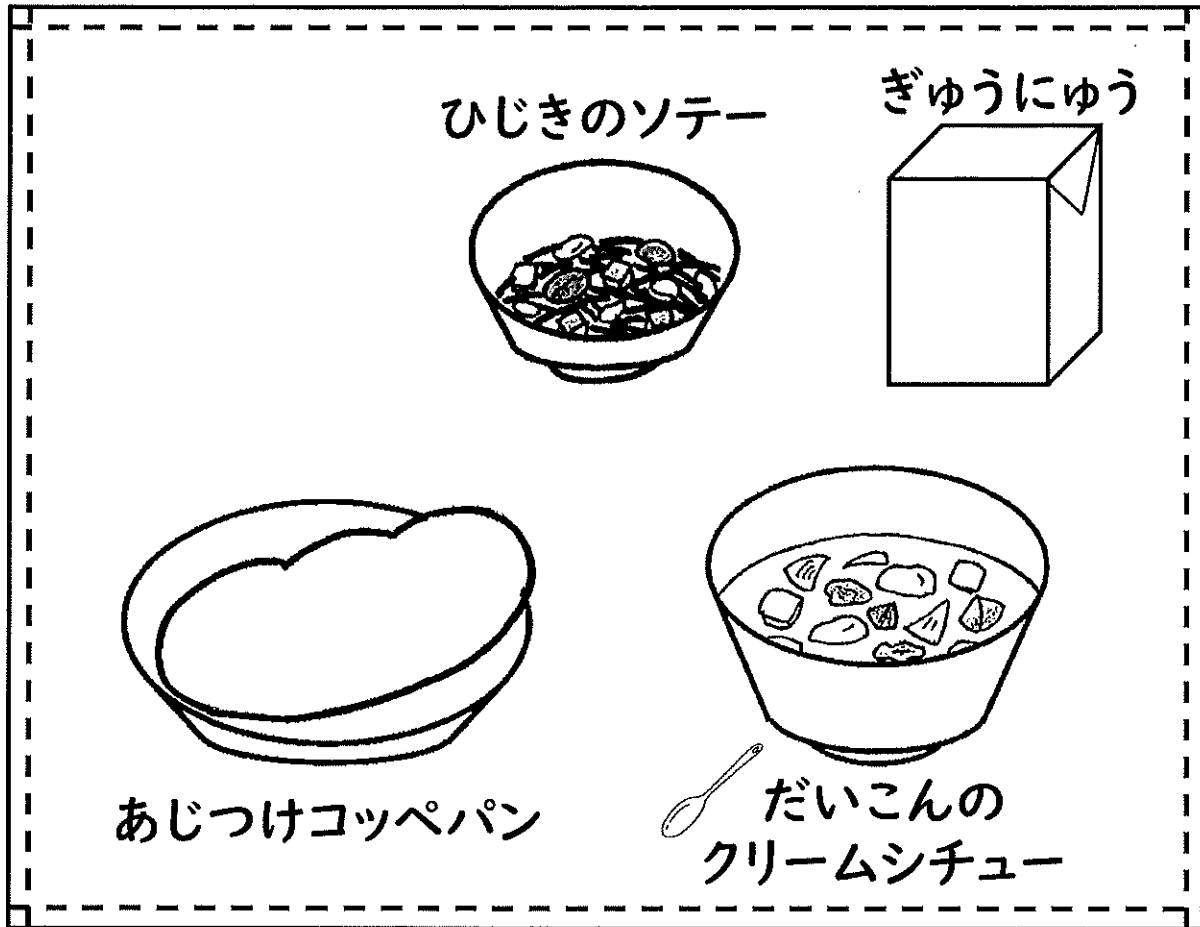
給食には「地球にやさしい食事」がたくさん登場しています。あらためて、そのよさに目を向けてみましょう。



地球にやさしい献立

「肉みそいため」には、大豆やしいたけのもどし汁を使っています。食べ物をむだなく使う工夫をしている献立です。

11月 8日(火)



11月の給食目標

食べるよろこびを味わおう

食事のあいさつは、食事ができるよろこびや、食べ物を
 作ったり料理したりする人たちへの感謝の気持ちを表す
 言葉です。心をこめてあいさつをしましょう。



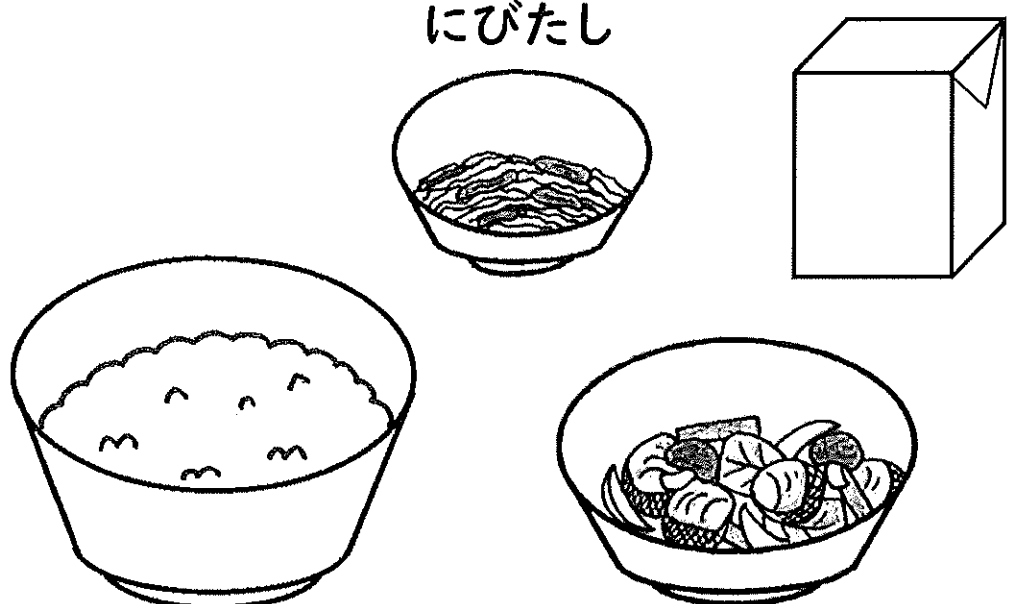
食べ物の三つのはたらき								
あか	からだをつくる	き	ねつ	ちから	みどり	からだ	ちようし	どの
赤	体をつくる	黄	熱	や力	緑	体	の調子	を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	あじつけコッペパン	たまねぎ	にんじん				
チーズ	だっしふんにゅう	サラダあぶら						
ミックスビーンズ	ひじき	こおぎこ			だいこん			
		バター						

地球にやさしい献立

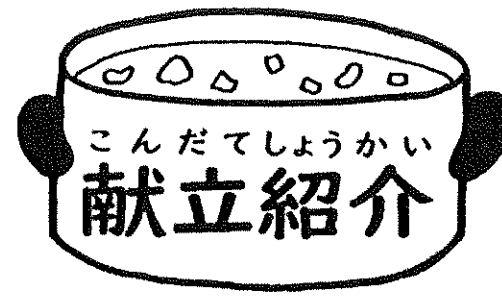
「だいこんのクリームシチュー」は、旬の大根を
 使いました。冬にとれる大根はあま味があり、
 ビタミンCも多くふくまれています。

11月9日(水)

こまつなと
きりぼしだいこんの ぎゅうにゅう
にびたし

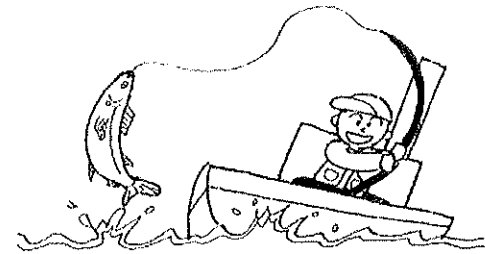
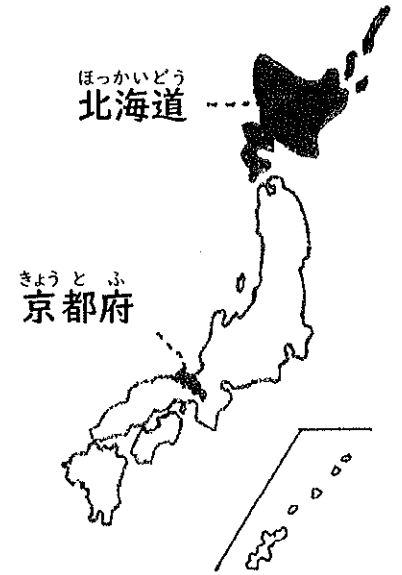


ごはん さけのちゃんちゃんやき



さけの ちゃんちゃん焼き

さけのちゃんちゃん焼きは北海道の
きょうどりょうり 郷土料理です。さけと野菜を鉄板で
や 焼き、みそで味をつけます。



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 どの 体の調子を整える
	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう		ごはん ごはん	たまねぎ たまねぎ	キャベツ キャベツ
	さけ さけ		さんおんとう さんおんとう	にんじん にんじん	こまつな こまつな
	しろみそ しろみそ		さとう さとう	しめじ しめじ	きりぼしだいこん きりぼしだいこん
	あかみそ あかみそ				

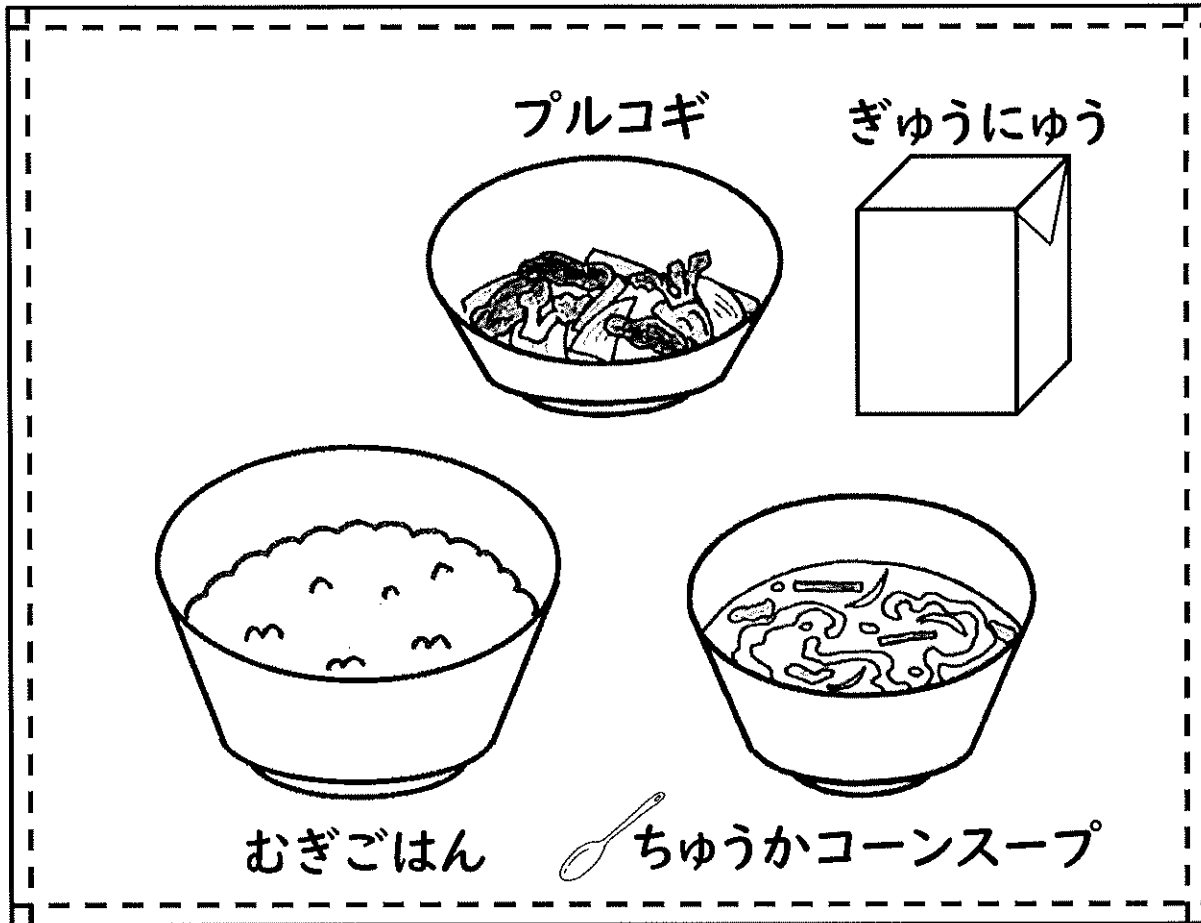
きゅうしよく 給食では、キャベツや旬のしめじなどの野菜の上に
みそをからめたさけをのせ、スチームコンベクション
オーブンで焼いています。



ちきゅう 地球にやさしい献立
きょう 今日、旬のしめじと、いつでもおいしく食べられるように
かん 乾そうさせてほぞんした切干大根を使いました。



11月10日 (木)

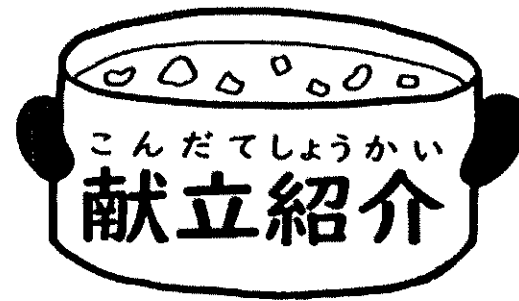


プルコギ

ぎゅうにゅう

むぎごはん

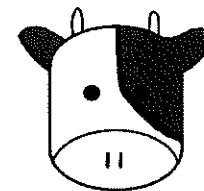
ちゅうかコーンスープ



プルコギ

「プルコギ」は、^{かんこく}韓国・^{ちょうせん}朝鮮の料理です。
 うすく切った^き牛肉に、^{ぎゅうにく}さとうやしょうゆで
 あまからく味をつけてから、^{あじ}野菜とき^{やさい}のこを
 いっしょにいただきます。

「プル」は^ひ火を、
 「コギ」は^{にく}肉を^{いみ}意味
 します。



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	からだちようしどこの調子を整える
ぎゅうにゅう	むぎごはん	にんにく	さとう	にんじん	
たまご	いりごま	にら	かたくりこ	たまねぎ	
ぎゅうにく	ごまあぶら	チンゲンサイ	サラダあぶら	まいたけ	クリームコーン

地球にやさしい献立 今日^{きょう}は旬^{しゆん}の食べ物^{たもの}の^{まい}いたけと^{にら}を

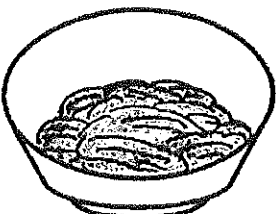


「プルコギ」に^{つか}使いました。

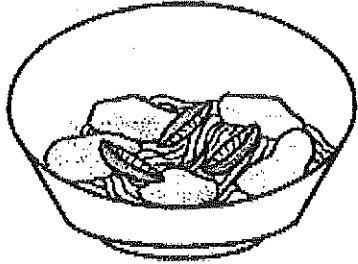
^{やさい}野菜^{あじ}やきのこの^{あま}味や^み食感^{しょっかん}を^{あじ}味わいましょう。

11月11日 (金)

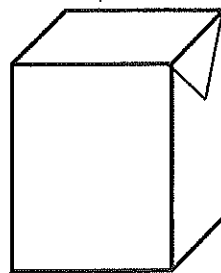
ほうれんそうの
おかに

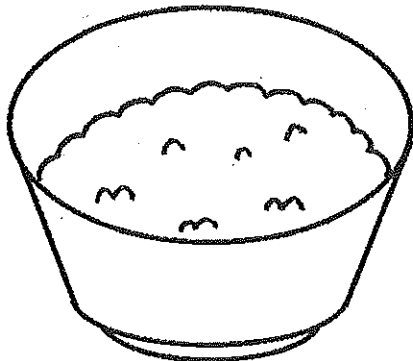


ぶたにくと
こんにやくのいために

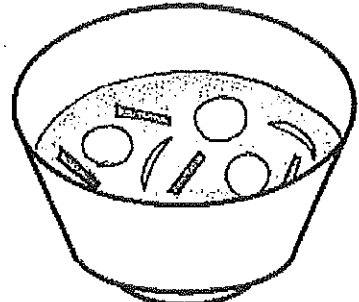


ぎゅうにゆう

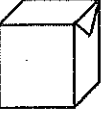







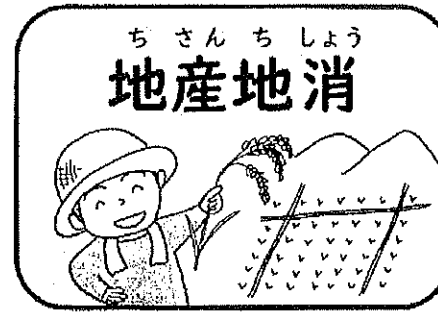


げんまいごはん



いものこじる

たべものみ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 ちようし 体の調子を整える
	 ぎゅうにゆう  ぶたにく  あぶらあげ	 はなかつお  あかみそ  しんしゅうみそ	 げんまいごはん  ごまあぶら  さとう  さといも	 しょうが  にんじん  たまねぎ	 しいたけ  ほうれんそう



こめ 米



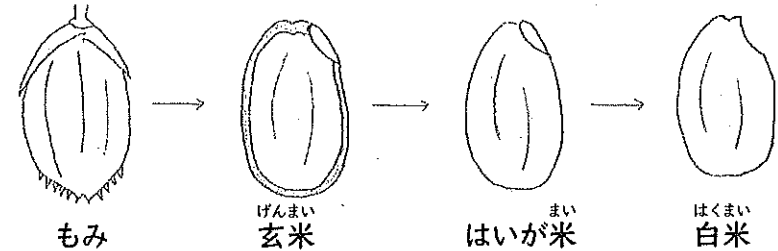
きゅうしょく で こめ きょうと ふない しゅるい
給食に出てくる米は、京都府内でとれた2種類の
こめ あ
米をまぜ合わせています。

●きぬひかり

こめ いろ しろ ひか
米の色が白く、きぬのように光りかがやくので
「きぬひかり」といいます。さっぱりとした味です。
あじ

●ひのひかり

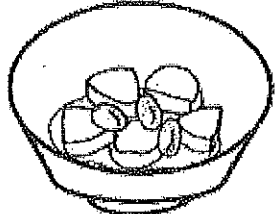
け かお あじ
かたさやねばり気、香りがよく、味もあっさり
りょうり あ こめ
している、どんな料理にも合う米です。



ちきゅう こんだて
地球にやさしい 献立
げんまい こめ と こめ
玄米は、しゅうかくした米のもみがらだけを取りのぞいた米です。
た はくまい ぶぶん すく こめ
いつも食べている白米よりもすてる部分が少なく、米をむだなく、
た
おいしく食べることができます。
また、旬の里いも、しいたけとそのままどし汁も使っています。
しゅん さと じゅる つか

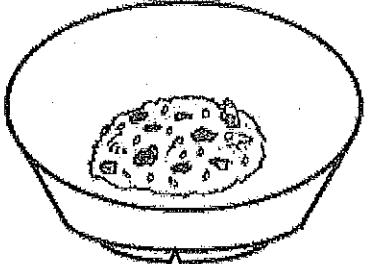
11月14日(月)

さつまいもの
とがのおに



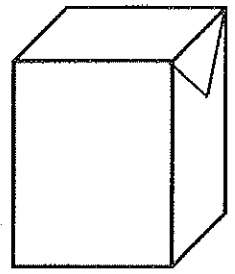
むぎごはん

とりとだいこんばの
まぜごはんのぐ

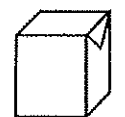







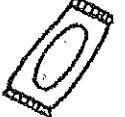






ごはん
まぜて
たべよう

ぎゅうにゆう



はくさいのよしのじる

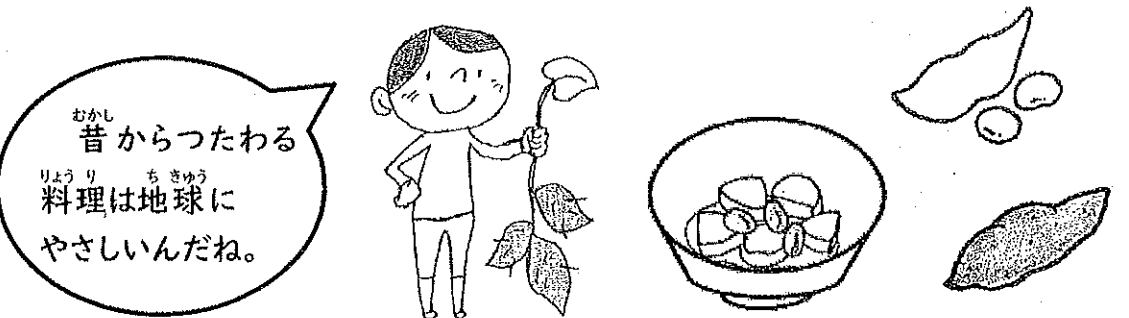
食べ物の三つのはたらき		
あか 赤	き 黄	みどり 緑
からだ をつくる	ねつ ちから 熱や力 のもとになる	からだ ちようし どの 体の調子を 整える
 ぎゅうにゆう  チキンささみ  あぶらあげ	 むぎごはん  サラダあぶら  いりごま  さつまいも  さとう  かたくりこ	 だいこんば  えだまめ  にんじん  はくさい



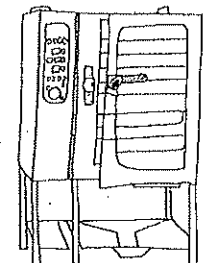
さつまいもの とがのおに 梅尾煮

とがのおに
「梅尾煮」は、さつまいもとえだ豆をあまく煮たもので、
きょうと しゅうきょうく とがのお ち こうさんじ
京都市右京区の梅尾という地いきにある高山寺で
う りょうり
生まれた料理です。

このような野菜中心の料理(精進料理)が、京都で
むかし
昔からつたえられ、食べられてきました。



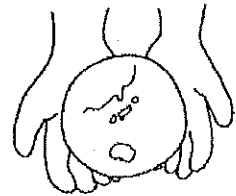
むかし
昔からつたわる
りょうり ちきゅう
料理は地球に
やさしいだね。



きょう
今日はスチームコンベクションオーブンで作りました。
きいろ まめ みどりいろ
さつまいもの黄色とえだ豆の緑色がきれいで、
さつまいものやさしいあま味が味わえます。

ちきゅう
地球にやさしい
こんだて
献立

きょう きゅうしよく しゅん
今日の給食は、旬のさつまいもと
はくさい つか
白菜を使いました。




11月15日(火)

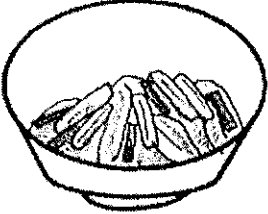


こまつな 小松菜

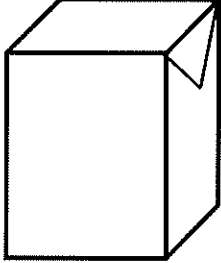
こまつなのソテー

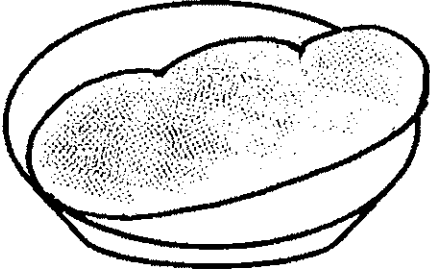
かくチーズ



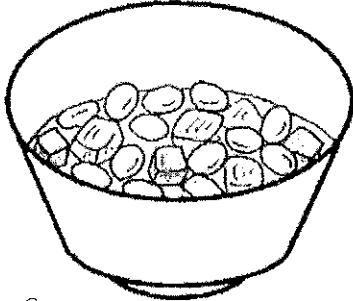


ぎゅうにゅう





こくとうコッペパン



ポークビーンズ

えどじだい とうきょう えどがわく
江戸時代に、東京の江戸川区

こまつがわ つく
小松川あたりで作られていたことから、

こまつな
「小松菜」とよばれています。

いちねんじゅう た
一年中食べることができですが、

ふゆ
冬によくとれるので、「冬菜」と

よばれることもあります。



たものみっつの 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 どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	こくとうコッペパン	たまねぎ	にんじん	
だいず	チーズ	サラダあぶら	こまつな		

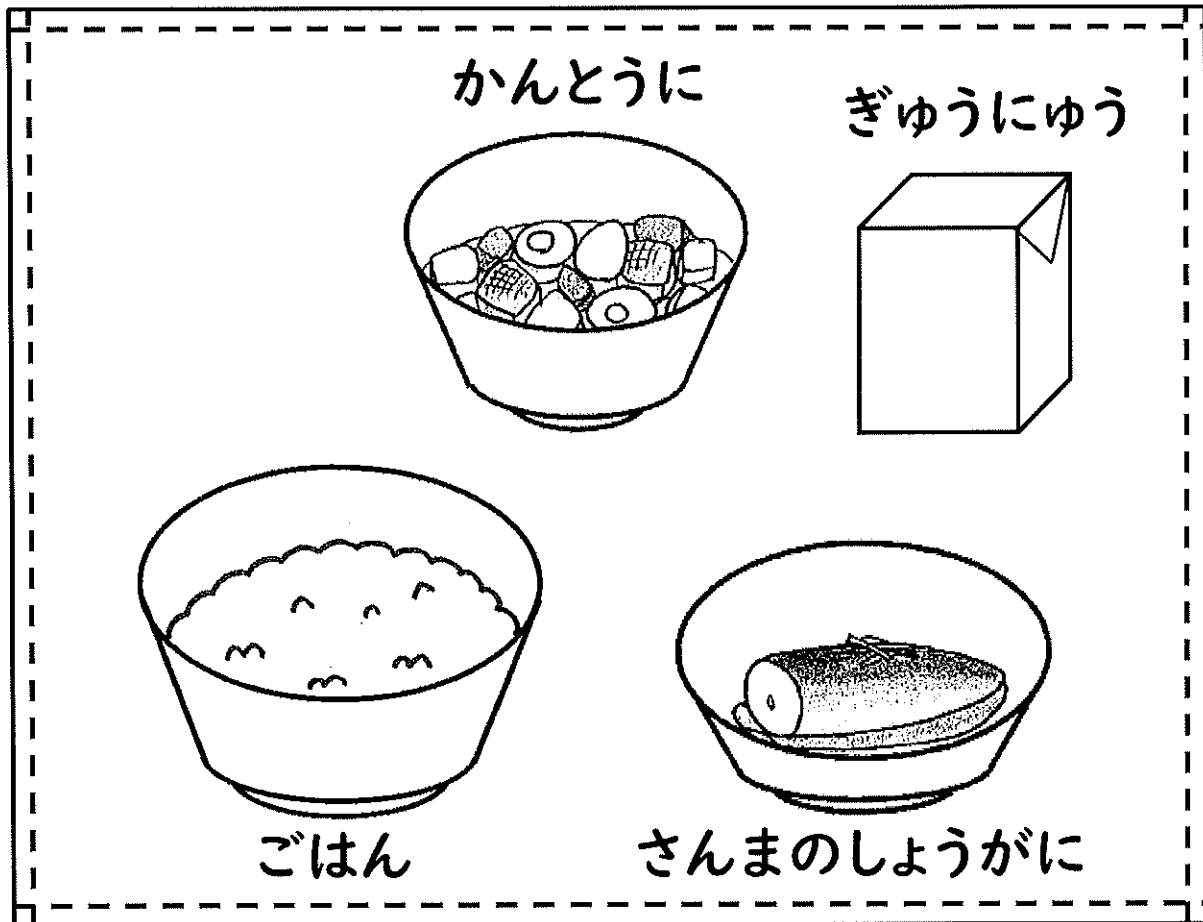
ちきゅう にやさしい けんりつ
地球にやさしい献立

「ポークビーンズ」は、大豆と大豆のゆで汁を



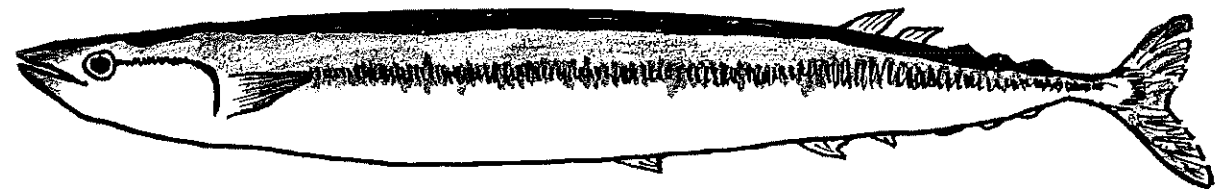
つか つか
使いました。大豆の栄養をむだなく使っています。

11月16日 (水)

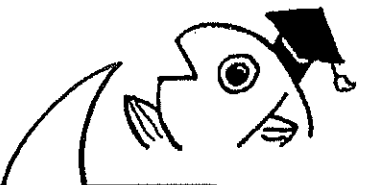


さんま

あき しゅん さかな
秋が旬の魚で、
さんま か
「秋刀魚」と書きます。



あき あぶら
秋のさんまは脂がのっていて、
ディーエイチエー イーピーエー えいようそ
DHAやEPAやなどの栄養素を
おお
多くふくんでいます。

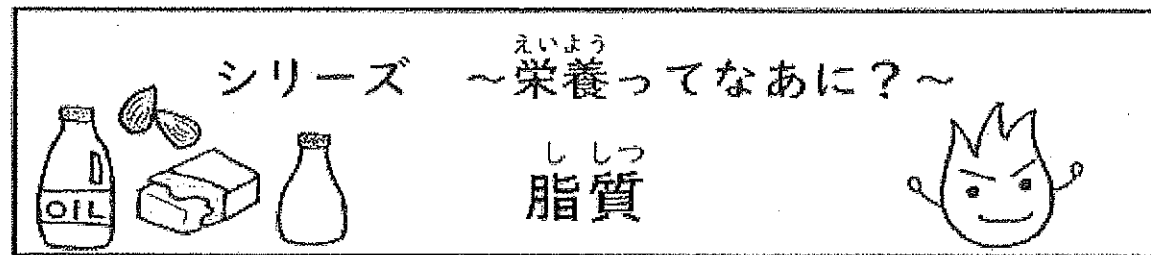
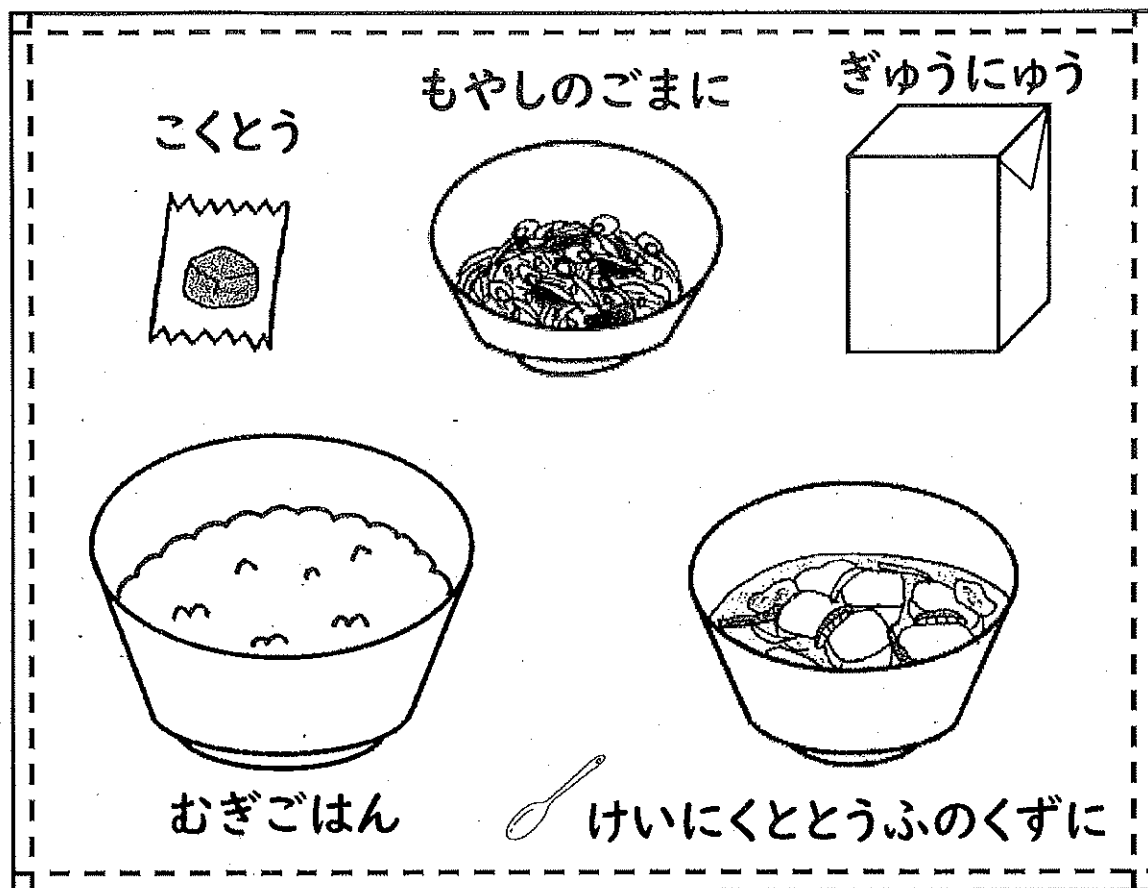


ディーエイチエー あたま えいようそ
DHAは頭のはたらきをよくする栄養素、
イーピーエー ち えいようそ
EPAは血をさらさらにする栄養素です。

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
ぎゅうにゅう	うずらたまご	ごはん	さとう	にんじん	だいこん
さんま	あつあげ	さんおんとう	しょうが		

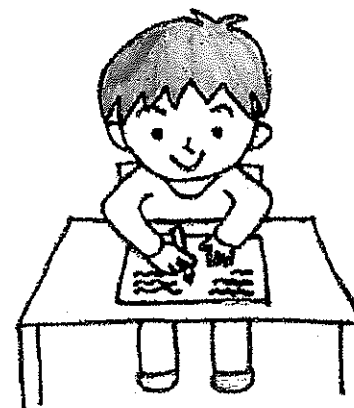
ちきゅう 地球にやさしい こんだて 献立
きよう しゅん だいこん
今日は、旬の「さんま」と「大根」を
つか
使っています。

11月17日 (木)



ししつ 脂質のはたらき

ししつ からだ たいおん たも
脂質は、体を動かしたり、体温を保ったり
するためのエネルギーのもとになります。

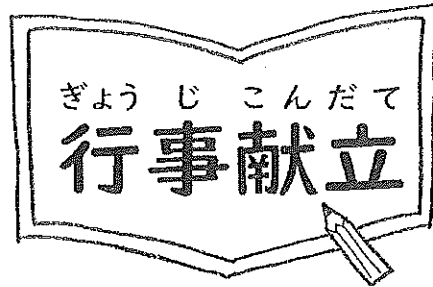
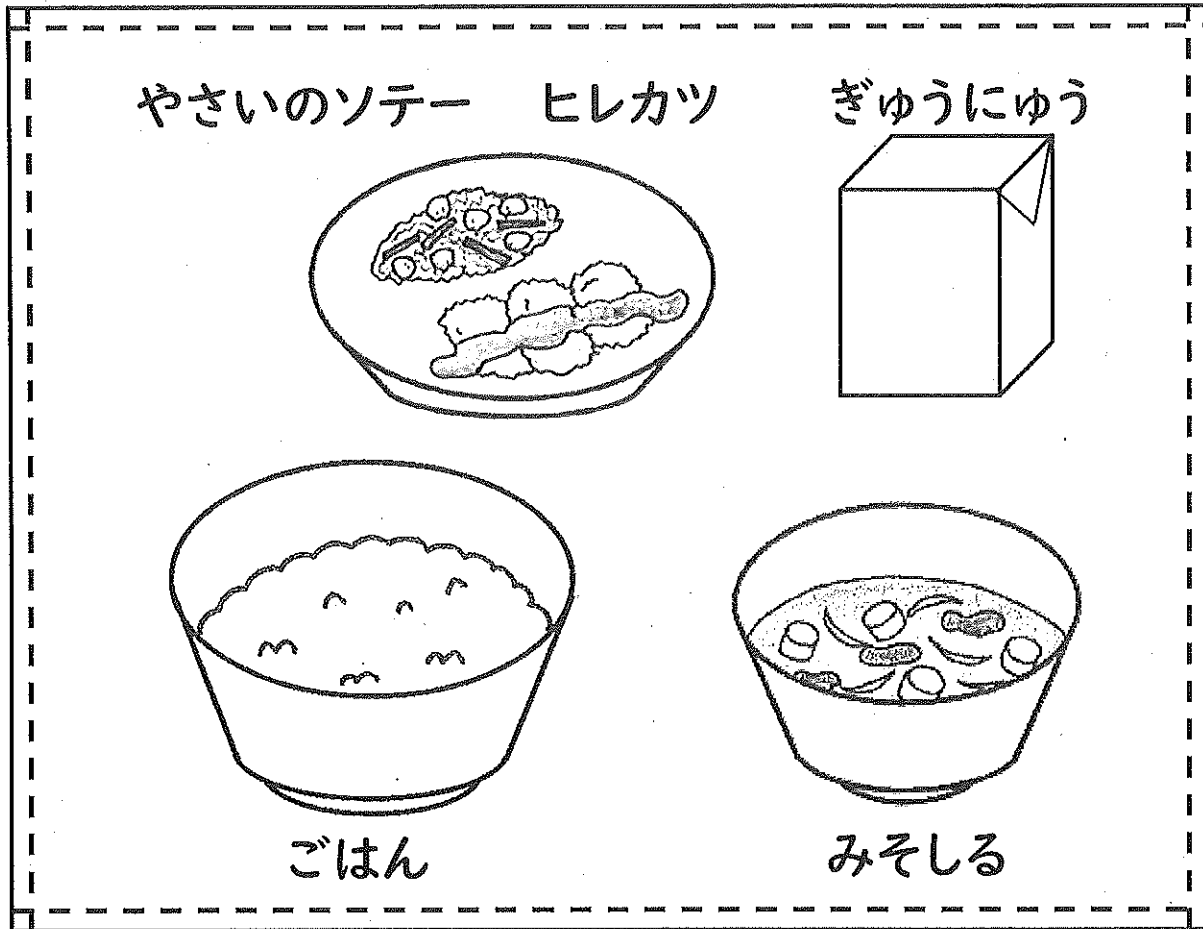


たべものみつ 食べ物の三つのはたらき				
あか 赤	からだ 体をつくる	き ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	むぎごはん	かたくりこ	たまねぎ	しょうが
とりにく	すりごま	こくとう	にんじん	しいたけ
とうふ			もやし	こまつな

きょう こと おきなわけん つく
今日の「黒とう」は沖縄県でとれたさとうきびから作られています。
しょくじ すこ ちく なか たべ
食事のあとに少しずつ口の中でとかしながら食べましょう。

ちきゅう やさしい けんたつ
地球にやさしい献立
にく に みに み
「けい肉ととうふのくずに煮」は、うま味たっぷりの
しいたけと、しいたけのもとし汁を使いました。
しょくざい つか くふう
食材をおだなく使う工夫をしています。

11月18日(金)



給食感謝

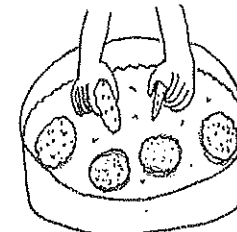
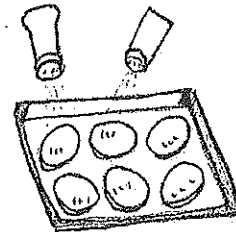
給食室で一まいずつころもをつけて、油であげた
手作りの「ヒレカツ」です。

ヒレカツにかけるソースも手作りで。

サクサクのヒレカツにあまからいソースをかけて
味わって食べてくださいね。

ヒレカツの作り方

- ① 塩・こしょうで下味をつける。
- ② ころもをつける。
- ③ 油であげる。



こころをこめてつくったよ!

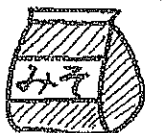


食べ物の三つのはたらき			
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる
ぎゅうにゅう	ぶたにく	ごはん	こむぎこ
あかみそ (けいほく)	わかめ	パンこ	なたねあぶら
		サラダあぶら	さとう
			にんじん
			キャベツ
			たまねぎ
			コーン

地球にやさしい献立

今日の「みそ汁」は、京都市右京区の
京北地いきで作られた京北みそを
使いました。

「地産地消」の食べ物です。

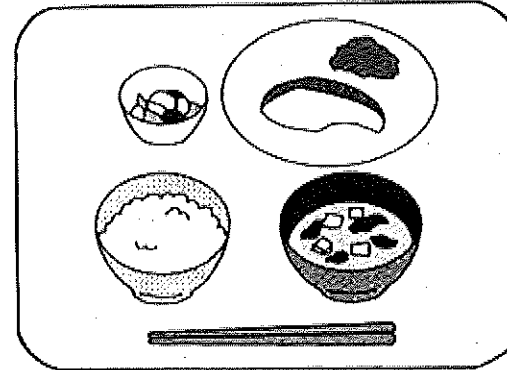


11月21日(月)

和(なごみ)献立 こんだて

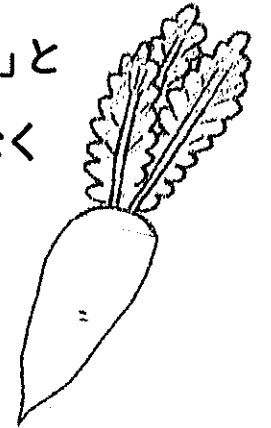
さばのみそ煮 に

あき しゅん 秋が旬の「さば」と、あきから
 ふゆ しゅん 冬にかけて旬をむかえる「白ねぎ」を
 しょろ 一緒にみそ煮にしました。



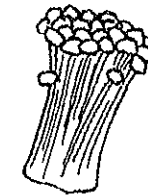
切干大根の煮つけ きりぼしだいこん に

だいこん ほそ き かん つく きりぼしだいこん
 大根を細く切って乾そうさせて作った「切干大根」と
 だいこん ば に だいこん ね は
 「大根葉」を煮つけました。大根は、根も葉もむだなく
 た 食べる事ができる食材です。 しょくざい



すまし汁 じる

あき しゅん 秋が旬の「えのきだけ」を使っています。えのきだけの香りや
 つか こんぶとかつおぶしでとっただし汁のうま味を味わいましょう。
じる み あじ



<p>きりぼしだいこんの につけ</p>	<p>さばのみそに</p>
<p>おぎごはん</p>	<p>すましじる</p>

たべものみっつのはたらき						
あか	からだをつくる	き	ねつ ちから	みどり	からだ ちようし	どこの
赤	体をつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	体の調子を整える	
	さば あかみそ あぶらあげ どうふ わかめ	おぎごはん さんおんどう		しろねぎ だいこんば えのきだけ	しょうが きりぼしだいこん	

ちきゅう 地球にやさしい献立 こんだて

きょう 今日(なごみ)献立は、日本型食生活である にほんがたしょくせいかつ

いちじゅうにさい 一汁二菜(汁物一品とおかず二品)の食事内容です。 にひん しょくじ ないよう

たべもの おだなく使う工夫をした献立などを取り入れ、 つか くふう こんだて

えいよう 栄養のバランスもとれた、体にも地球にも からだ ちきゅう

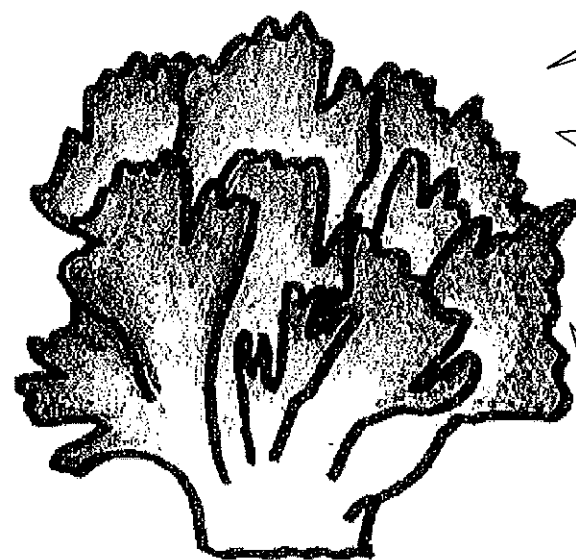
やさしい献立です。 こんだて

11月 22日 (火)



まいたけ

み
見つけると「まう(おどる)」ほどうれしいと
いうことから、『まいたけ』とよばれています。



しゅん あき ふゆ
旬は秋から冬です。

に
あげても煮ても
いためてもおいしいです。

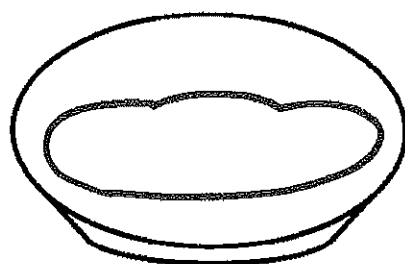
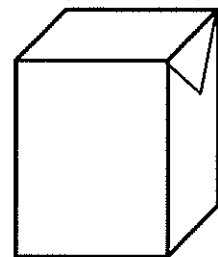
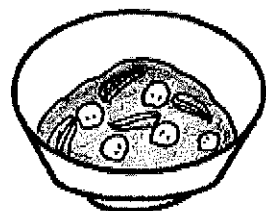
しょくもつ
食物せんいが、
おお
多くふくまれているので、
おなかのそうじを
してくれます。

ちきゅう
地球にやさしい
こんだて
献立

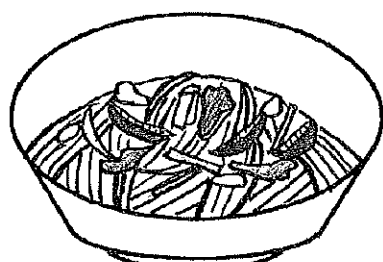


きょう
今日の『きのこスパゲティ』には、しゅん
まいたけ・しいたけ・エリンギを^{つか}使いました。
きのこの^{かお}香りと^{しょっかん}食感を^{あじ}味わいましょう。

ほうれんそうのソテー ぎゅうにゆう



こがたコッペパン

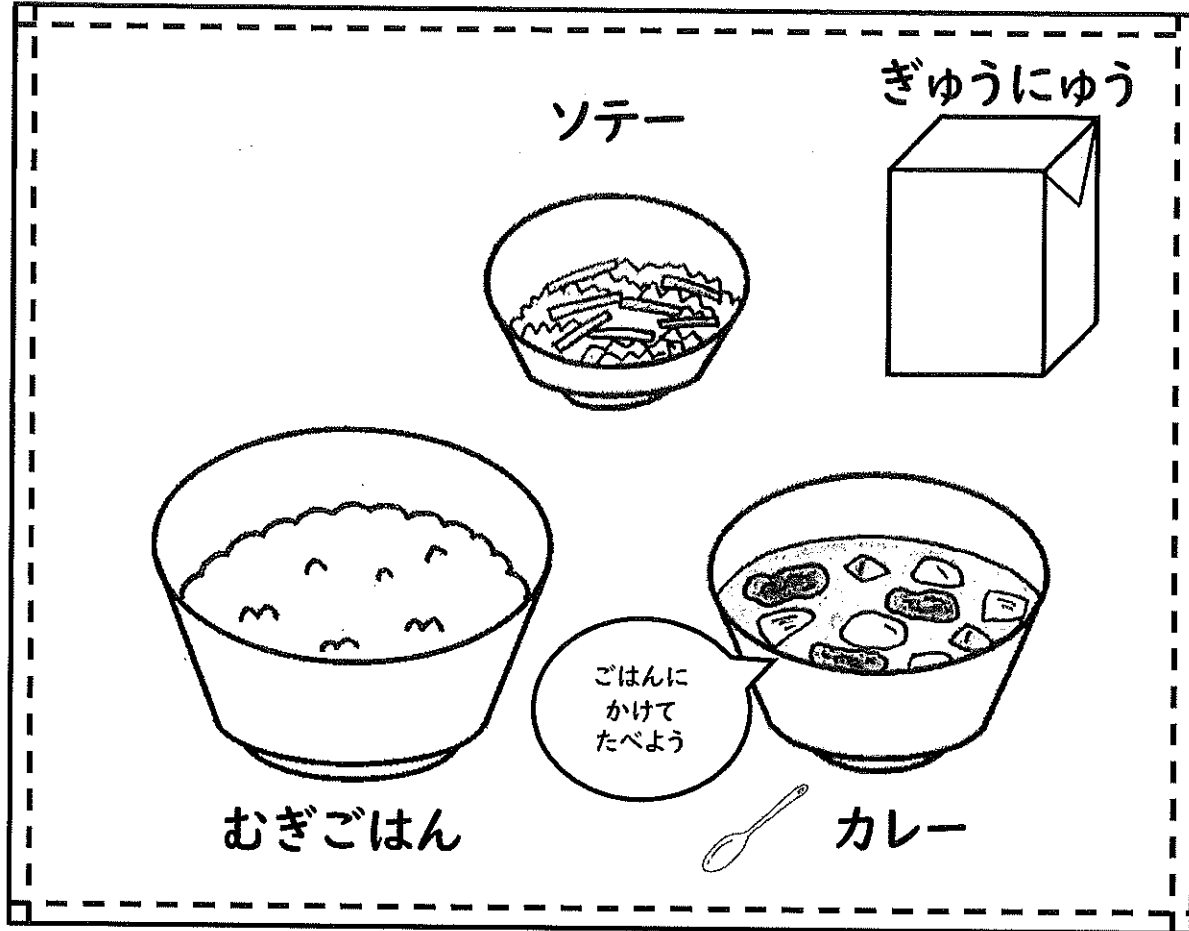


きのこスパゲティ

たべもの^{みつ}のはたらき 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 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	こがたコッペパン	にんじん	にんにく	まいたけ
	ベーコン	たまねぎ	コーン	しいたけ
とりにく	スパゲティ	ほうれんそう	エリンギ	
	サラダあぶら			
	オリーブオイル			

11月24日(木)



11月の給食目標

あじ 食べるよろこびを味わおう

おいしさのひみつ 手作りルー

給食のカレーやシチュー、ハッシュドビーフなどのルーは、給食調理員さんの手作りです。小麦粉をサラダ油とバターで時間をかけていためることで、おいしいルーができます。



「カレー」は、手作りのルーのおいしさを味わいながら食べましょう。

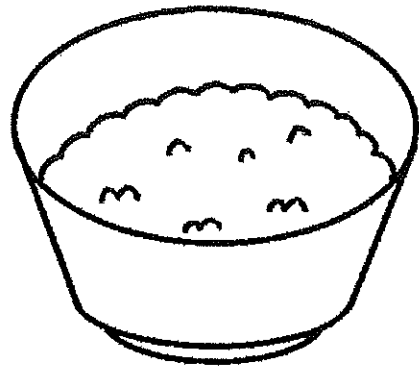
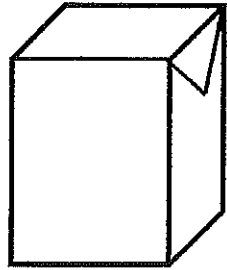
食べ物の三つのはたらき					
あか	からだをつくる	き	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ ちょうし とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぎゅうにく	おぎごはん	サラダあぶら	にんじん	キャベツ
チーズ	じゃがいも	バター	こむぎこ	しょうが	たまねぎ
ヨーグルト	だっしふんにゅう				

11月 25日 (金)

なまぶしとあつあげの
につけ



ぎゅうにゅう



ごはん



キャベツのかきたまじる

食べ物の三つのはたらき

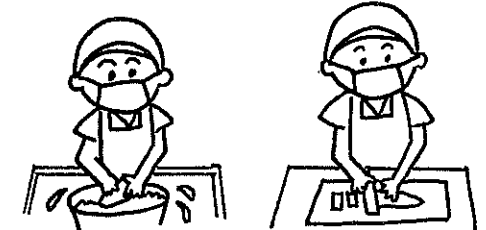
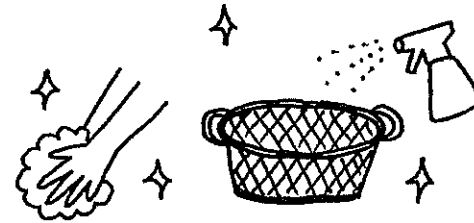
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	あつあげ	ごはん	さとう	にんじん	たけのこ
なまぶし	たまご	かたくりこ		キャベツ	

がつ きゅうしよくもくひよう
11月の給食目標

た あじ
食べるよろこびを味わおう

給食調理員さんの一日

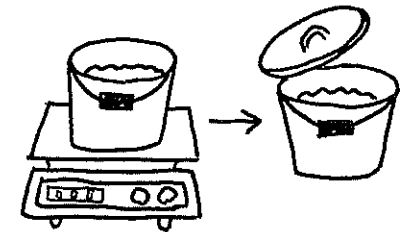
- ① 身じたくを整え、手や道具を消どくします。
- ② 食材を洗って献立に合わせた大きさや形に切ります。



- ③ おいしくなるように、心をこめて調理します。



- ④ クラスごとの食缶に、量をはかって分けます。



- ⑤ 返ってきた食器や食缶などをあらいます。



- ⑥ 給食室のそうじをします。



地球にやさしい献立



きょう 今日「なま節と厚あげの煮つけ」は、いつでもおいしく食べられるほぞん食のなま節を使いました。