

ビジュアル献立

7

月

16

日 (水曜日)

しょうきぐ 使用器具

- | | | |
|----------------------|------|------|
| ● げんまい
玄米ごはん | しゃもじ | しるわん |
| ● や
焼きししゃも | トング | あさざら |
| ● にく
とり肉とじゃが芋の揚げ煮 | おたま | あさざら |
| ● いた
たくあんのごま炒め | トング | しるわん |

はいぜんず めやすりょう 配膳図・目安量

ひとくちメモ

きょう
今日は、カルシウムたっぷりの魚『焼きししゃも』の献立
さかな や こんだて
です。「ししゃも」は、ほっかいどう きた さむ うみ す
北海道よりも北の寒い海に住んでいる
さかな さいきん ほっかいどう と かず すく
魚です。ただ、最近ほっかいどうで獲れる「ししゃも」は数が少
なくなっています。わたし た
私たちが「ししゃも」として食べている
ほっかいどう きた うみ
のは、北海道よりももっと北にあるアイスランドなどの海で
と
獲れる「カペリン」という魚です。さかな

