

11月14日(火)

今日の献立は ターメリックライス ホキのBBQソース もやしのナムル みかんヨーグルト

牛乳です。



ホキは 南半球に多く生息する魚で 細長い体と
大きな目が特徴です。「ホキ」という名前は聞いたことがな
いかかもしれませんが、白身魚のフライやフィッシュバーガーや
ちくわなど、私たちの身近な食品として使われています。

【魚には骨があります。気を付けて食べてください】