【献立例①】～注目食材：長ねぎ～

ごはん
揚げ魚のねぎ塩レモンソース
花野菜のごましょうゆあえ
焼きねぎの豚汁
牛乳

ごはん
たらのねぎ塩レモンソース
花野菜のごましょうゆあえ
ねぎたっぷり豚汁
牛乳