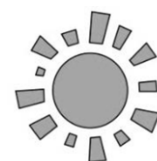


令和4年 9 月 14 日 (水)



今日の南中給食



メニュー

- 麦ごはん
- 魚の味噌ソースかけ
- お浸し
- 芋団子汁
- 牛乳



今日の栄養メモ

今日の給食は、魚の味噌ソースかけです。さばに酒や塩で下味をつけ、スチームコンベクションオーブンで焼き、手作りの味噌ソースをかけて作りました。さばは、日本で多く食べられてきた魚ですが、実は世界中でも食べられていたようです。さばは、あじやさんまと同じ青魚と呼ばれる種類の魚で、頭の働きをよくするドコサヘキサエン酸という栄養素が含まれています。このドコサヘキサエン酸は、魚にしか入っていません。魚が苦手という人もいますが、まずは一口食べてみてくださいね。