

令和4年 10月 25日(火)



今日の南中給食



メニュー

- ご飯
- 小魚こさかなのガーリック揚げあ
- (1人4本)
- 野菜ごもくいたの五目炒め
- みそけんちん汁
- 牛乳



今日の栄養メモ

今日の給食は、小魚こさかなのガーリック揚げあです。今日は、わかさぎという魚についてお話しします。わかさぎは、もともとは鮭さけのように海と川を往復おうふくする魚でしたが、今はほとんどが全国各地ぜんこくかくちの湖みずうみや川でとれる魚になっています。おいしい時期は、1月から3月です。ししゃもと同じように骨ごと食べられるので、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムがたくさんとれます。給食を食べて、骨を丈夫にしましょう！