

9月30日（火）

今日の給食

今日の給食は、

- 麦ごはん
 - さばの塩焼き
 - 豆豚汁
 - カリカリ油揚げのおひたし
 - 牛乳
- です。



【使用食材の産地】

じゃがいも（北海道） にんじん（北海道） 小松菜（茨城県） ごぼう（埼玉県）
大根（青森県） ねぎ（山形県） もやし（神奈川県） 豚肉（千葉県）
さば（ノルウェー）

今日の魚はさばです。魚へんに青と書く魚で、背中が青いのが特徴です。青魚の中ではもっともよく食べられている魚で、たんぱく質はもちろん、良質な脂肪酸や鉄分もとることができます。骨に気を付けて食べましょう。