

4月21日（水）

「今日の給食」

今日の給食は

こぎつねごはん

魚の南部焼き

新じゃがのそぼろ煮

牛乳 です。

今日の魚の南部焼きは、酒としょうゆで下味をつけた鮭に、ごまをたっぷりまぶして焼いたものです。

鮭にはビタミンDが多く含まれています。ビタミンDは丈夫な骨づくりに欠かせないカルシウムの吸収を高める働きがあり、鮭のほかにきのこ類にも多く含まれています。

