きょうの給食

令和７年９月１２日

旬の味　さんま

献　立

- ご飯
- さんまのかば焼き
- 青菜のごまあえ
- 厚揚げと
  大根の中華煮
- 牛乳

今日の魚は、今が旬の「さんま」です。さんまは、秋にとれる代表的な青魚です。良質なたんぱく質や脂質、ビタミン類が豊富です。脂質には生活習慣病の予防効果があるＤＨＡ、ＩＰＡが多く含まれています。

魚が苦手な生徒が多い中、かば焼きは人気があり、みんなよく食べていました。