

今日の給食(2024. 11. 15)

〈献立名〉

ごはん、きのこのすまし汁、さばの塩焼き、さつまいもとひじきのサラダ



さば

さばは、たんぱく質のほか、EPA や DHA などの体によい油をたくさん含んでいます。血液をサラサラにしてくれたり、血管の病気を防いでくれたりします。今日はさばの塩焼きにしました。骨に気を付けて食べましょう。