

きょうのこんだて

12がつ10にち

ごはん

とんじる

さばのゆうあんやき

ごまあえ



きょうのポイント

鯖

産卵は春から初夏にかけて。産卵後は味が落ちるといわれているので脂ののる秋が旬です。秋の鯖は、良質の脂質を多く含んでいて、栄養豊富でとてもおいしいです。ビタミンAやビタミンB、ビタミンD、鉄など体の調子を整えてくれる栄養がたくさん入っています。

今日の給食ではシンプルな塩焼きで出ます。鯖本来の味を良くかんで味わってくださいね。骨に気をつけて食べましょう。

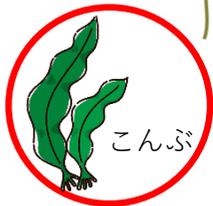
ゆっくり
よくかんで
たべよう



12がつ10にち きょうのたべもの



さば



こんぶ



ぶたにく



みそ



さとう



あぶら



ごま



さつまいも



ごはん



ほうれんそう



あおねぎ



だいこん



ゆず



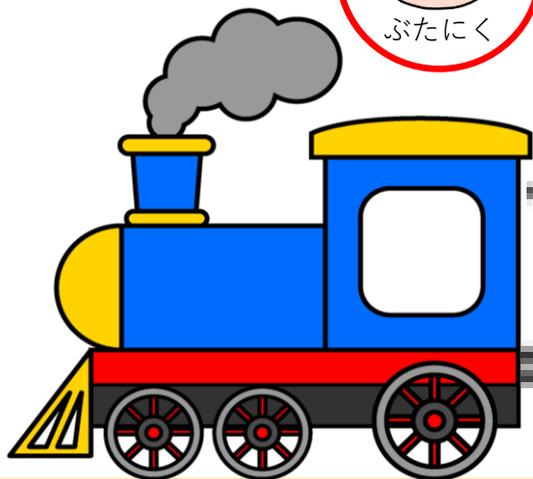
キャベツ



ごぼう



にんじん



からだを
つくるもと



げんきいっぱい
エネルギーのもと



びょうきにまけない
からだのちょうしを
ととのえる