

9月14日(木)

- ・牛乳
- ・麦ご飯
- ・さばの香味揚げ
- ・もやしのごま和え
- ・ひじきの煮物

<ひとくちメモ>

今日は、さばについてのお話です。さばには、血の流れをさらさらにして病気を防いだり、集中力や記憶力をよくしたりする栄養素が含まれています。今日の給食では、栄養たっぷりのさばをしょうがで香り付けして香味揚げにしました！脂がのっていて、とても美味しいさばでした♪

