

令和7年12月17日(水)の給食



☆献立名

- ・ごはん
- ・さばのごまみそ焼き
- ・大根のそぼろ炒め
- ・花ふのすまし汁
- ・牛乳



サバには、良質のたんぱく質がたっぷりで
す。そしてサバの脂には脳の働きをよくする
DHA や、血液をサラサラにする EPA が入って
います。また、骨を強くするカルシウムの働
きを助けるビタミンも多く含みます。鉄分も
含むので、貧血予防に役立ちます。

成長期みなさんにぜひ食べてほしいで
す。