



School Lunch News

2026.1.22

今日の献立

わかめごはん(大わん内ピンク)

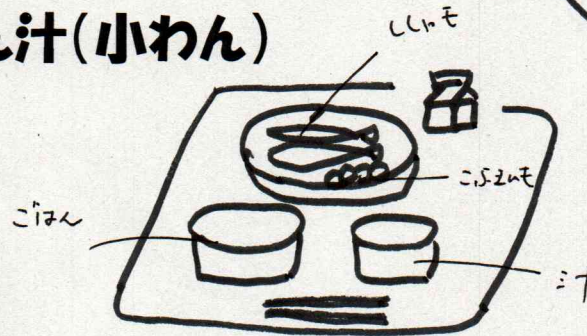
ししゃもの磯辺揚げ(大皿)

こふきいも(大皿)

みそけんちん汁(小わん)

牛乳

給食室より



今日の主菜は「ししゃもの磯辺揚げ」です。ししゃもは、頭からしっぽまで丸ごと食べられる魚で、骨に多く含まれるカルシウムを効率よくとることができます。カルシウムは、骨や歯を強くするだけでなく、体を動かすときにも欠かせない栄養素です。

また、ししゃもにはたんぱく質やビタミンDも含まれています。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助ける働きがあり、成長期のみなさんにぴったりの魚です。

わかめごはんと合わせて、海のめぐみを感じながら、よくかんで味わって食べましょう。