



School Lunch News

2026.2.9

今日の献立

ごはん (大わん内ピンク)

魚のみそ焼き (大皿)

じゃがいものカレーきんぴら (大皿)

のっぺい汁 (小わん)

牛乳

給食室より



毎月11日前後を小金井はしの日として、給食で箸を使う献立を行っています。

今日の給食には「さば」を使った料理が出ます。

さばは青魚の仲間で、体を動かすエネルギーになる脂が多く、DHA や EPA という成分がたっぷり含まれています。これらは、脳のはたらきを助けたり、血液をサラサラにしたりする大切な栄養です。

また、さばには成長期に必要なたんぱく質やカルシウムの吸収を助けるビタミンD も多く含まれています。勉強や部活動で忙しい中学生のみなさんの体をしっかり支えてくれる魚です。