

# School Lunch News

2026.3.5

## 今日の献立

ゆかりごはん (大わん内ピンク)

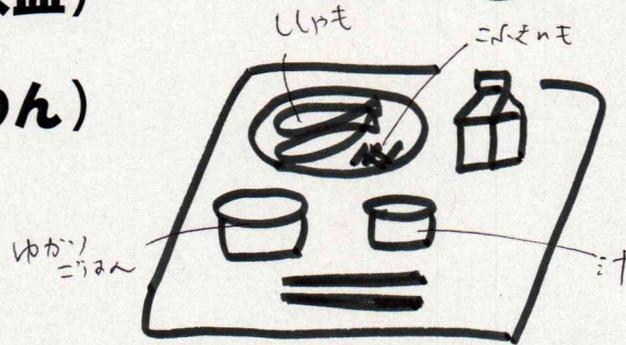
ししゃもの磯辺揚げ (大皿)

こぶきいも (大皿)

いなか汁 (小わん)

牛乳

## 給食室より



今日の給食は「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す。骨ごと食べられるので、カルシウムをしっかりとることができます。カルシウムは、成長期のみなさんの骨や歯を強くするためにとても大切な栄養素です。

今日は、衣に青のりを加えた「磯辺揚げ」にしました。青のりの香りがふわっと広がり、魚が少し苦手な人でも食べやすい味つけです。中学生の今は、骨の量を増やせる大事な時期です。牛乳だけでなく、小魚や海そうなど、いろいろな食品からカルシウムをとることが大切です。

一口ずつ、よくかんで味わって食べてみましょう！