



ぎゅうにゅう
牛乳

皿なし

バイクドポテト

深皿

平皿

ミネストローネ

フィッシュフライバーガー

今日のフィッシュバーガーは、メルルーサというタラの仲間である
 しろみざかな 白身魚をフライにし、パンに挟んであります。白身の魚は、^{ていししつ こう}低脂質・高たん
 ぱく質です。^{えいよう}筋肉や血液のもとになる栄養が多いため、成長期の中学生には欠
 かせません。また、あまり知られていませんが、バイクドポテトに使われ
 ている「じゃがいも」は、別名「**畑のりんご**」と呼ばれるほど、**ビタミンC**を多く
含んでいます。今日もしっかり食べましょう。

給食室の様子

野菜の皮と鶏ガラで
 スープをとっています。
 野菜の皮には、「フ
 ァイトケミカル」とい
 う優れた栄養が含ま
 れています。

