



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  
ぱく質しつです。筋肉や血液のもとになるえいよう栄養が多いため、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、ベ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。

