



別名「畑のいんご」と呼ばれるじゃがいも

フィッシュバーガーは、ホキという白身魚をフライにし、パンに挟んであります。**白身魚**は、低脂質・高タンパクです。**筋肉や血液のもとになる栄養**が多く含まれているため、成長期のみなさんには欠かせません。



また、ベイクドポテトに使われている「**じゃがいも**」は、別名「**畑のいんご**」と呼ばれ、**ビタミンC**を多く含みます。ビタミンCは、**免疫力を高め**たり、紫外線から肌を守ったり、ニキビ予防をしたりと、多くの役割をもちます。

給食室の様子



ポテトはカレーとチーズで食べやすく仕上げました。