

こんにちは、給食委員会です。

12月 3日(火) 今日の献立は

ごはん・さかなのわわらうマリネ  
ごまあえ・とんじる・牛乳

今日のおすすめは さかなのわわらうマリネ です。

魚は、冬から春にかけて、旬になっているさわらを  
つかっています。さわらは、血液をサラサラに保ち  
コレステロールを低減させる効果も期待され  
ています。

他にも玉ねぎやなたね油、片栗粉がつかわれて  
います。

給食をつくらせてくれた人たちに感謝して食べましょう。