

こんにちは、給食委員会です。

12月 16日 (月) 今日の献立は

チキンライス たらのハーブフライ にんじんサラダ  
ポテトスープ 牛乳

今日のおすすめは たらのハーブフライ です。

一般にたらとはマダラのことを指します。また漢字で書くと、魚と雪なのでそのとおり冬に多くとれる魚です。

たらの特徴は脂質が少なくタンパク質が多く、  
脂質が少ないため低カロリーで身がやわらかく、

子供からお年寄りまでおすすめの魚です。

給食室の方々に感謝して食べましょう。