

五中三二給食通信

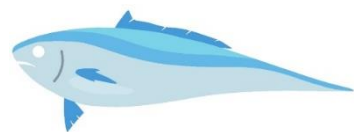
令和5年 4月 20日 NO.10



今日の給食は「白身魚のフライ」です。白身魚はホキという魚を使っています。

ホキはタラ^め目に属する魚で目が大きいのが特徴のさかなです。主にニュージーランドやオーストラリアの海域に生息します。

非常に上品な白身でクセがなく食べやすく、飲食店でもハンバーガーやのり弁のおかずとしても使われることが多い魚です。



白身魚のフライの魚は
ホキを使っています！
たくさん食べて
栄養をほきゅう（補給）しよう！！



参考に盛り付けてね♪

《今日の献立》

ごはん

白身魚のフライ

ひじきのサラダ

たまごスープ

牛乳



赤の食べもの	黄色の食べもの	緑の食べもの
血や肉になるもの	熱や力のもと	体の調子を整えるもの
牛乳 ホキ 干ひじき たまご 鶏肉	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油 三温糖 でんぷん	キャベツ きゅうり ホールコーン 赤ピーマン にんじん 白菜 えのきたけ パセリ しょうが