

五中三二給食通信

令和 5年 12月 1日 NO.125



参考に盛り付けてね♪

今日の給食は「トロニシンのフライ」です。今回は「ニシン」についてです。

ニシンは春と秋が旬のお魚です。特に春は別名「はるつげうお春告魚」と呼ばれるほど漁獲量が多い季節になります。この時期のニシンはもっとも栄養をたくわえているため、ニシンの白子や卵である数の子までおいしく食べることができます。

もう一つの旬である秋はニシンが産卵前で栄養をたくわえるため魚の身に脂がのっているのが特徴です。今日の給食のニシンは秋に獲れた脂ののったトロニシンです。味わって

食べましょう♪



今日から12月！しわす師走です！！
いろいろやること多くて忙しいけれど、
しわすれ（し忘れ）ないように過ごそう
（'ω'）ノ



《今日の献立》

ごはん

トロニシンのフライ

キャベツのごま酢和え

大根のみそ汁

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 トロニシン 生揚げ わかめ みそ さば節	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 白いりごま 白すりごま	キャベツ にんじん 小松菜 大根 えのきたけ