

『毎日アップ！今日の給食メニュー』

◎今日の献立

ごはん 牛乳
さばのみそ煮
れんこんのい
ため煮

です。



◎ 11/29(月)の献立

• さばのみそ煮について

- 学校給食の魚料理の中でも人気の高いメニュー「さばのみそ煮」は、さばも煮汁もごはんにあう味つけで、自然とごはんが進みます。さばの旬は、秋の終わりから2月頃といわれます。その理由は、産卵期を4～6月に終え、やせ細ったさばが、秋から冬に再び餌をたくさん食べて脂肪を蓄えるためです。秋に獲れたさばを「秋さば」、冬に獲れたさばを「寒さば」と呼び絶品です。さばは、脳の働きを良くするだけでなく、血液をサラサラにしてくれます。給食室で手作りした「さばのみそ煮」を味わっていただきましょう。

