

# きゅうしょくつうしん

10月25日(火)

• ごはん

さかな あます

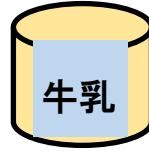
• 魚の甘酢あんかけ

• ゆかりあえ

• みそ汁 (大根・ほうれん草)

ぎゅうにゅう

• 牛乳



平皿

ゆかりあえ  
あんかけ

副菜皿

ごはん

茶碗

みそ汁

きょう きゅうしょく さかな 今日<sup>きょう</sup>の給食<sup>きゅうしょく</sup>の魚<sup>さかな</sup>は、「ホキ」です。オーストラリア<sup>おき</sup>の沖<sup>ふか</sup>の深<sup>うみ</sup>い海<sup>うみ</sup>に住<sup>す</sup>んでいる白身<sup>しろみ</sup>の魚<sup>さかな</sup>です。魚屋<sup>さかなや</sup>さんでは、あまり見<sup>み</sup>かけませんが、かまぼこ<sup>かまぼこ</sup>などのすり身<sup>すりみ</sup>に使<sup>つか</sup>われることも多<sup>おほ</sup>いです。くせのないさっぱり<sup>あじ</sup>した味<sup>あじ</sup>の魚<sup>さかな</sup>です。

きょう あぶら あ やさい 今日<sup>きょう</sup>は、油<sup>あぶら</sup>で揚<sup>あ</sup>げて野菜<sup>やさい</sup>のあんかけ<sup>あんかけ</sup>をのせ<sup>のせ</sup>ました。

にく さかな しつ と じょうぶ からだ つく 肉<sup>にく</sup>からだけでなく、魚<sup>さかな</sup>からもたんぱく質<sup>しつ と</sup>を摂<sup>と</sup>って丈夫<sup>じょうぶ</sup>な体<sup>からだ</sup>を作りま<sup>つく</sup>しょう。