

# 9月9日(火)の給食

- 牛乳
- 五目御飯
- 味噌汁(豆腐・わかめ)
- 鰯の南部揚げ



一昔前、秋の北海道では鮭が獲れていましたが、最近では鰯に変わってきたようです。鮭が無い！となると少し寂しい気もしますが、鰯も鮭に劣らずEPAやDHA、ビタミンB群、ビタミンD、タウリンなど成長期の子どもに必要な栄養素が豊富に含まれています。給食では、北海道の食材を積極的に使いたいと考えています。