

3月5日の給食メニュー

ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き 春雨スープ 牛乳



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産)	米(宇佐産)	玉ねぎ
ホキ	ノンエッグマヨネーズ	インゲン
味噌	砂糖	人参(熊本県産)
豚肉(福岡県産)	春雨	コーン
	胡麻油	ほうれん草(宮崎県産)

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

白身魚の味噌マヨ焼きは、「ホキ」という白身魚に玉ねぎとインゲンを使った味噌マヨネーズをのせて焼いています。

一つ一つ給食センターで手作りしました。

白身魚にはたんぱく質であるコラーゲンが多く、食べるとお肌がぷるぷるになります。

