

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) ホキ 味噌 豚肉(福岡県産)	米(宇佐産) ノンエッグマヨネーズ 砂糖 春雨 胡麻油	玉ねぎ インゲン 人参(熊本県産) コーン 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。