

10月28日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・わかめのみそ汁
- ・サバの照り焼き
- ・インゲンのごま和え



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)	ごはん (宇佐市産)	玉ねぎ (北海道産)
サバ	ごま	さやいんげん
木綿豆腐	砂糖	
みそ	ノンエッグマヨネーズ	
わかめ		



今月もおいしい給食をお届けします！

ぱくぱくだよい

【サバの照り焼き】

今日の魚は「サバ」です。サバはイワシやサンマと同じ青魚の仲間で、その脂には血液をサラサラにする働きがあります。サバの名前の由来は小さい歯の魚だから「小歯（さば）」とか、「佐波郡」の名産品だったからなどと言われています。今日の照焼もおいしくできました。味わっていただきましょう。

