

献立だより

令和８年度

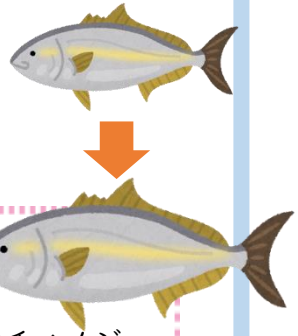
12 月 10 日(木) 献立紹介

・ぶりの照焼き

・大根としめじのそぼろあん

・きゅうりの和え物

・すまし汁



〇冬の味覚！出世魚「ぶり」のパワー

「ぶり」は成長するにつれて「ツバス→ハマチ→メジロ→ブリ」と名前が変わることから、縁起の良い「出世魚」と呼ばれています。

また、ぶりには頭の働きを良くする DHA や、血液をサラサラにしてくれる EPA という大切な栄養がたっぷり◎

甘辛いタレで香ばしく焼き上げたぶりの照焼きをしっかり食べて、寒さに負けない元気なからだを作りましょう。

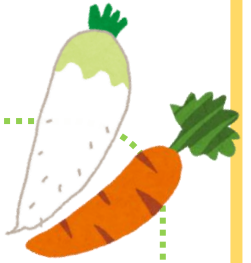
12 月 11 日(金) 献立紹介

・根菜カレーライス

・かぼちゃコロッケ

・白菜とひじきのサラダ

・マンゴー缶



〇「根菜」たっぷりのほくほくカレー

根菜は土の中でじっくり育つ野菜で、寒くなる冬に甘みや旨味がギュッと増して美味しくなります。

食物繊維が豊富で腸をきれいにしてくれるだけでなく、からだを芯から温めてくれる効果もあるんです。

ほくほく食感の根菜とスパイシーなカレーの組み合わせは相性バツグンです！

しっかり食べて、からだの中からポカポカ温まりましょう。

守口市教育委員会　守口市学校給食協会