



## 給食ニュース

令和6年12月4日(水)

### ししゃものパンこ焼き

今日は、ししゃもにソースをぬってパン粉をかけて焼いた「ししゃものパン粉焼き」です。ししゃもは頭から丸ごと食べることができる魚で、カルシウムを多くとることができます。ほかに、ミネラルや鉄分、目の疲れをとるのに効果的なビタミンAが含まれています。栄養たっぷりのししゃもをよくかんで食べましょう。

### 今日の献立



いと口目は野菜から。