

さわらは、たんぱく質や脂質などの栄養素を多く

含む青魚で、漢字では「魚」に「春」と書いて「鱈」

と読みます。さわらは体が細長くて、胸びれが

小さく、両あごに鋭い歯を持っていることが特徴

です。給食ではそのさわらを調味料に漬け込んで

から、ごまをかけて焼き上げました。

ぜひ味わって食べてみてください。





ごはん、さわらのごましょうゆ^や焼き、はいはいサラダ、
とうふ あぶらあ 豆腐と油揚げのみそ汁^{しる}