

さわらは、たんぱく質や脂質などの栄養素を多く含

あおさかな かんじ さかな はる か さわら
む青魚で、漢字では「魚」に「春」と書いて「鱧」

よ からだ ほそなが むな ちい
と読みます。さわらは体が細長くて、胸びれが小さ

りょう するど は も とくちょう
く、両あごに鋭い歯を持っていることが特徴です。

きゅうしょく ちょうみりょう つ こ
給食ではそのさわらを調味料に漬け込んでから、

や あ
ごまをかけて焼き上げました。

あじ 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焼き、じゃこサラダ、豆腐と油揚げのみそ汁