

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「鱧」

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焼き、じゃこサラダ、じゃがいものみそ汁