給食ひとくちメモ　6月22日（水）

ムロアジは、東京の島しょ部でも水揚げされるアジの仲間です。「くさや」という独特なにおいのする干物にも使われます。残念ながら最近島しょ部ではムロアジが不漁のため、今日は鳥取産のものです。

料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…＊

ごぼうサラダ＊　　牛乳○

高野豆腐の卵とじ○＊

ごはん★　ムロアジのつみれ汁○＊