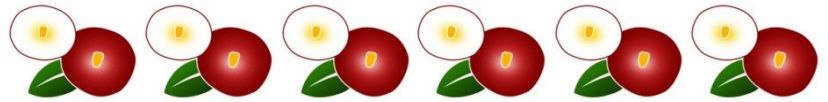



# 1月29日(水)の給食

816 kcal

## 献立

献立	材料
ごはん	米
さばのねぎ味噌焼き	鯖 塩・酒 長ねぎ 大葉 みそ 砂糖 酒
きゅうりとわかめの中華ドレ和え	きゅうり わかめ コーン 中華ドレッシング
かぼちゃのカレーマヨ和え	かぼちゃ ブロッコリー ゆで卵 塩・こしょう マヨネーズ カレー粉
杏仁豆腐	牛乳 生クリーム 砂糖 アガー アーモンドエッセンス もも
中華スープ	ベーコン 玉ねぎ 白菜 白湯スープ 塩・こしょう しょうゆ



鯖について 

サバはスズキ目サバ亜目サバ科サバ属に分類される魚です。一般に流通しているサバには、マサバ(真鯖)とゴマサバ(胡麻鯖)そして大西洋サバ(イルウェーサバ)があります。

サバは、非常に脂質に富んだ魚ですが中でも多価不飽和脂肪酸を多く含んでいます。

EPAやDHAに代表される多価不飽和脂肪酸は、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし逆に善玉コレステロールを増やす働きがあり、動脈硬化の予防改善や脳卒中や高血圧などの生活習慣病から身体を守ってくれます。



明日、明後日の給食はお休みです！