

5月28日(水)の給食

献立

624 kcal 

| 献立 | 材料 |
|-----------------|---|
| ごはん | 米 |
| 鰯の南蛮煮 | 鰯 塩・こしょう 片栗粉 玉ねぎ 赤パプリカ きぬさや 和風だし 酢 薄口しょうゆ 砂糖 |
| ブロッコリーの ごま和え | ブロッコリー えのき すりごま 薄口しょうゆ 砂糖 |
| ナムル | きゅうり もやし にんじん ごま油 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ 塩・こしょう |
| すまし汁 | うずまき麸 わかめ 青ネギ 和風だし 薄口しょうゆ 塩 |
| みるくプリン | 牛乳 砂糖 アガー 水 ブルーベリーソース |



魚春について

魚春は細長い体型が特徴的な大型の青魚
スズキ目サバ科で成長とともに呼び名が変わる出世魚

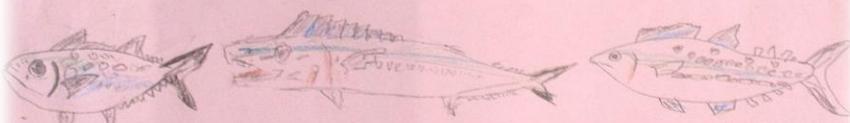
旬 地域によって異なるが春の認識が強く冬の方が脂の良く美味しい食べれる(3~5月)

成長段階の呼び名

サゴニ
40~50cm

ナギ
50~60cm

サカナ
60cm以上



栄養素 サカナにはEPA、DHA、γ-リノレン酸
カルシウムなどの栄養素が含まれている。

その他サクラは刺身、塩焼き、煮付け天ぷらなど様々な料理に利用される。味わい自体は淡白だが、上品な甘みがあり、クセがない美味しい。

