


5月28日(水)の給食

624 kcal 

献立

献立	材料
ごはん	米
鯖の南蛮煮	鯖 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	うずまき麩 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

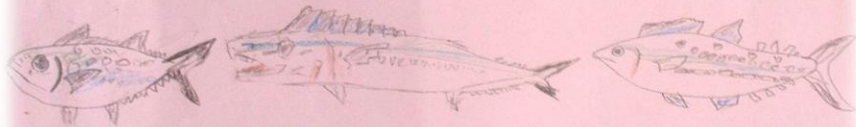
旬 地域によって異なるが春の認識が強く冬の方が脂の付き
良く美味しく食べれる(3~5月)

成長段階の呼び名

サゴシ
40~50cm

ナギ
50cm以上

サケ
60cm以上



栄養素 サケにはEPA、DHA、ビタミンD
カルシウムなどの栄養素が含まれている。

その他サケは刺身、塩焼き、煮付け、天ぷらなど様々な
料理に利用される。味は白身だが上品な
甘みがあり、クセがなく美味しい

