

11月20日(木)の給食

659 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
魚の みそマヨ焼き	鯖 塩・こしょう マヨネーズ みそ 砂糖
きんぴらごぼう	ごぼう れんこん にんじん 板こんにゃく ごま油 和風顆粒だし 濃口しょうゆ 砂糖 みりん タカノツメ ごま
キャベツと きゅうりの酢の物	キャベツ きゅうり わかめ 酢 薄口しょうゆ 砂糖
すまし汁	麩 しめじ 水菜 和風だし 薄口しょうゆ 塩
みるくプリン	牛乳 アガー 砂糖 水 キャラメルシロップ



鯖

・鯖(さけ)は、サバ化の大型魚で、細長い、銀色の体を持つ。
 ・春が旬とされるが、地域や文化によって「寒鯖」と呼ばれる冬が旬とされることもある。

特徴

体型：細長い、紡錘形で、体長は1メートル以上になるものもいる。
 体色：背面は淡灰青色、腹面は銀白色で、体側には黒っぽい斑点が縦に並ぶ。
 分布：北海道南部から九州にかけての日本沿岸に広く分布。
 食性：小魚や甲殻類を食べる肉食性
 生態：冬は外海の深い場所に移動し、春に沿岸に現れる。
 旬：春(西日本)、秋から冬(東日本)
 味：肉質は柔らかく、上品な味わい。

成長に伴う呼び名の変化

- ・サゴシ：鱈魚
- ・ヤナギ：成長途中の若魚
- ・サワラ：成魚

栄養価

- ・たんぱく質が豊富
- ・EPAとDHAなどの不飽和脂肪酸を含む。生活習慣病予防に役立つ。
- ・ビタミンD、ナイアシン、ビタミンB12なども含まれる。

**明日は、1・3年生遠足のため
給食はお休みです**