

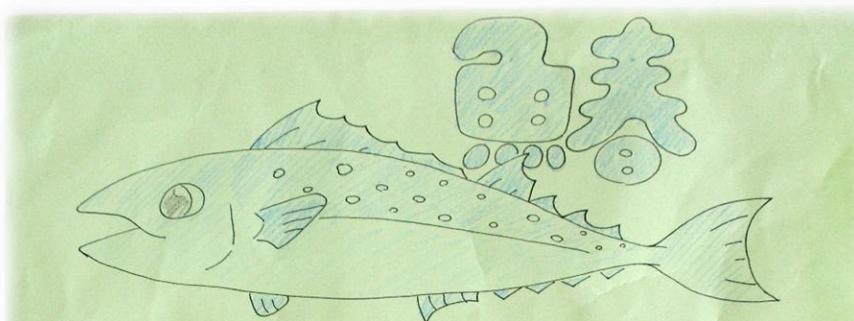
# 11月20日(木)の給食

659 kcal



## 献 立

献立	材料
ごはん	米
魚の みそマヨ焼き	鰯 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	麸 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 <sup>ゼラチン</sup> 砂糖 水 キャラメルシロップ



- ・魚春(さわら)は、サバ化の大型魚で、細長く銀色の体を持つ。
- ・春が旬とされるが、地域や文化によって「寒魚春」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縱に並ぶ。 |
| 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。                   |

### 成長に伴う呼称名の変化

- ・サゴシ: 幼魚
- ・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やDHAなどの不飽和脂肪酸を含み、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、様々なビタミンを含む。

明日は、1・3年生遠足のため  
給食はお休みです