

1月13日(火)の給食

783kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
鮭の コーンマヨ焼き	鮭 玉ねぎ コーン マヨネーズ 塩・こしょう パセリ
キャベツの ペペロンチーノ	ショートパスタ 塩 オリーブオイル タコノツメ キャベツ ベーコン にんにく 薄口しょうゆ 酒 塩・こしょう
三色ごま和え	豆苗 にんじん もやし 和風顆粒だし 薄口しょうゆ みりん風調味料 砂糖 すりごま
きのこの お吸い物	まいたけ えのき 和風だし 薄口しょうゆ 塩 片栗粉・水
白玉だんご	白玉 きなこ・塩 砂糖



魚土にについて

種類

- ・白鮭(秋鮭)・紅鮭・銀鮭
- ・キンギサーモン・カラフトマス・サクラマスなど

白鮭

- ・主要産地: 日本(北海道、三陸)
ロシア、アラスカ、カナダ
- ・必獲れる時期で呼び方が変わる
・秋魚(秋に獲れた白鮭)
・時魚(春~初夏に獲れた白鮭)

- ・特徴: 色淡いオレンジ
脂りリは産地や獲れた時期により
異なる
・ほとんどが国内で獲れた
天然のもの

紅鮭

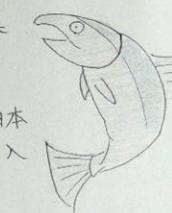
- ・主要産地: ア拉斯カ、ロシア、カナダ、日本
・海外で獲れた天然ものを冷凍輸入
することが多い
- ・特徴: 冷たい水域を好み、
北太平洋を回遊
色深い紅
・赤みが強いほど身が
綺麗で味が濃い

銀鮭

- ・主要産地: チリ、日本(三陸、山陰)
アラスカ、ロシア、カナダ
- ・特徴: 色濃いオレンジ
・脂川がよく身がやわらかい
・市場に出回っているのは
ほとんどが養殖もの

栄養素

- ・良質なタンパク質
- ・脳機能や血液サラサラ効果のある
「DHA・EPA」
- ・抗酸化作用が強いアスタキサンチン
- ・骨の健康を支えるビタミンDなど
- ・必須アミノ酸やビタミン類(B群、Eなど)
- ・生活習慣病予防や美肌、疲労回復
に役立つ栄養満点の食品



日本の漁獲量ランキング
1 北海道(全国の約97%)

2 山形県

3 新潟県(令和5年
(2023年)
のデータ)

鮭を使った郷土料理

- ・北海道、石狩鍋(味噌仕立ての鍋)
・ちゃんちゃん焼き
- ・三平汁(塩鮭と野菜の汁物)
- ・ルイベ(凍らせた刺身)

新潟県、魚生の焼漬け(やきづけ)

- ・ちゃんちゃん焼き
- ・サケと旬の野菜を蒸し焼きにし野菜を味付け
- ・オイルドレッシング(セイダチオイル・マヨネーズ)をかけ

2026年初給食です!

