

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 タカノツメ 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
白玉だんご	白玉 きなこ・塩 砂糖



魚土について

<種類>

- ・白魚(秋鮭)・紅鮭・銀鮭
- ・キングサーモン・カラフトマス・サクラマス など
- ・白魚主>
- ・主要産地: 日本(北海道、三陸)
- ・ロシア、アラスカ、カナダ
- ・※獲れる時期で呼び方が変わる
- ・秋魚(秋に獲れた白魚)
- ・時魚(春~初夏に獲れた白魚)
- ・特徴: 色 淡いオレンジ
- ・脂ノ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

<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
- 豊富 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・鮭の焼漬け(やきずけ)

- ※ちゃんちゃん焼き
- ・サケと旬の野菜を蒸し焼きにし味噌で味付け
- ・オイルサーディン、世帯では最後にマヨネーズをかける

2026年初給食です!

