

5月8日(金)の給食

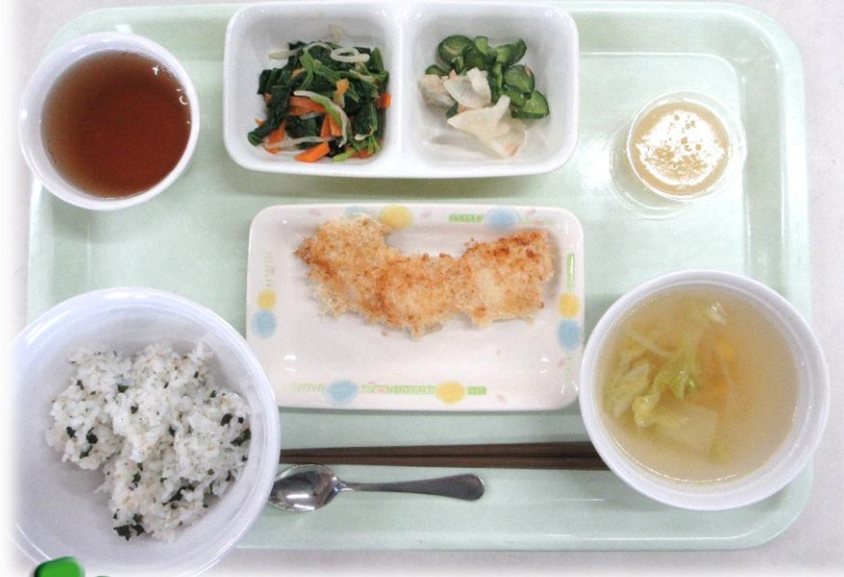


546 kcal



献立

献立	材料
わかめごはん	米 炊き込みわかめ ごま
白身魚の パン粉焼き	メルルーサ 塩・こしょう マヨネーズ パン粉 粉チーズ
ほうれん草と にんじんの ナムル	ほうれん草 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
大根とツナの サラダ	大根 きゅうり ツナ 和風顆粒だし 薄口しょうゆ 砂糖
コンソメスープ	白菜 玉ねぎ コーン コンソメスープ 塩・粒こしょう
ももゼリー	ももジュース アガー 砂糖 水



メルルーサ
(77目メルルーサ科の海水魚の総称)

①特徴	②見た目生態	③栄養
淡白な白身 で、癖がなく 味は、	体長は、1mを 超えることもあり 細長い、クレー グ	高タンパク、 低脂質で、 ヘルシーな食材 として知られ ている。
たろに似ては アゲハなどの 蝶々物にも 向く。	鉄、亜鉛を 含む。小魚やエビカニ を食べる	カルシウム も豊富に 含む。

