

6月18日(木)の給食



730 kcal

献立



献立	材料
ごはん	米
鯖の香味焼き	鯖 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖 にんにく・しょうが ごま油 大葉
やみつき ピーマン	ピーマン もやし ツナ ごま油 鶏ガラスープの素 塩・粒こしょう
和風パスタ	ハーフスパゲッティ キャベツ ベーコン しめじ オリーブオイル 和風顆粒だし 薄口しょうゆ 塩・こしょう
具だくさん みそ汁	木綿豆腐 玉ねぎ 水菜 にんじん 和風だし みそ
杏仁プリン	牛乳 砂糖 アガー 水 アーモンドエッセンス いちごソース



さわら
魚春
について

～鯖ってどんな魚？～
鯖は「唐人に着」と書のように、着を代表する魚です。
成長するにつれて名前が変わる「出世魚」の一種で、関西では産卵期の良魚として親しまれています。

～鯖の栄養～
★ DHA
脳の働きを助けて！
★ EPA
血圧をサラサラにする！
★ ビタミンD
カルシウムの吸収を助けて！
★ たんぱく質
筋肉や体を丈夫にする！

～鯖の生産量ランキング～
👑 岡山県
👑 香川県
👑 福岡県
4位 兵庫県
5位 愛媛県

～鯖の豆知識～
● 鯖は最大で1mを超えたりもする！！
● 関西では特に人気が高い魚！！
● 着だけでなく冬の鯖も脂がのって美味しい！！
● 実は泳ぐのが速い！！時速50km以上で泳ぐこともある！！
● 白身魚なのに栄養たっぷり！！

～なせ春の魚なのかな～
冬の間、栄養を蓄えた鯖は、着になると産卵のため沿岸へ近づきます。この時期の鯖は脂がのって、特別おいしいとされています。そのため「着を昔ける魚」と呼ばれています。

～おいしい鯖の選び方～
✓ 身に透明膜がある
✓ 皮にツヤがある
✓ 身がふっくらしている
✓ 生臭さが少ない