

4月24日(木)の給食



75kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
鯖の竜田揚げ	鯖 しょうが 砂糖 濃口しょうゆ 酒・みりん 塩・こしょう 片栗粉 油
小松菜の和え物	小松菜 にんじん えのき 薄口しょうゆ 砂糖
かぼちゃの煮付け	かぼちゃ さやいんげん 和風だし 薄口しょうゆ 酒 みりん 砂糖
たまごスープ	たまご キャベツ コンソメスープ 塩・こしょう
オレンジゼリー	オレンジジュース アガー 砂糖 水



鯖の春について

漢字に「春」が入っているように「春を告げる魚」！
成長段階によって呼び名が変わる出世魚。

40~50cmをサゴシ

50~60cmをサキ

60cm以上をサワラ

栄養

- ・タンパク質: 筋肉の構築、修復、免疫機能の維持に役立つ。
- ・DHA/EPA: 血液をサラサラにする。脳細胞の活性化。コレステロールの低下に役立つ。
- ・ビタミンD: カルシウムやリンの吸収を助ける。
- ・ビタミンB群: エネルギー代謝のサポート。神経系の健康に役立つ。
- ・ミネラル: 免疫機能や代謝の維持に不可欠。

<特長>

- ・魚は体長が1メートルほどになるサバ科の大型の肉食魚。
- ・細身で銀色の美しい体表を持ち、背には不規則な黒い斑がある。

