

4月24日(木)の給食



753kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
鰯の竜田揚げ	鰯 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 ^{ゼリー用} 砂糖 水



『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をサゴン

50~60cmをサナギ

60cm以上をサワラ

栄養

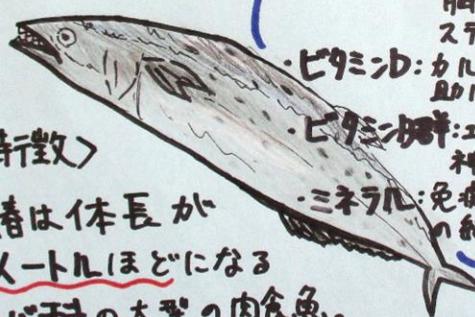
・タンパク質：筋肉の構築、修復、免疫機能の維持に役立つ。

・DHA/EPA：血液をサラサラにする、脳細胞の活性化、コレステロールの正常化に役立つ。

・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



特徴

・鰯は体長が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点がある。