

9月29日(水)の給食



744kcal

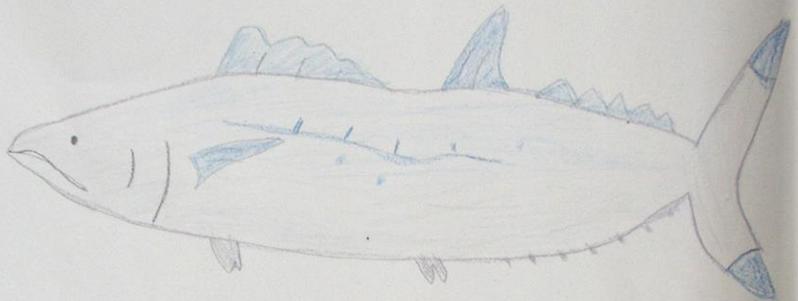


献立

献立	材料
ごはん	米
鯖の煮付け	鯖 塩・こしょう しょうが(生) 酒 濃口しょうゆ みりん 砂糖 水
じゃがいもの ごま炒め	じゃがいも ピーマン にんじん ごま油 めんつゆ(2倍) すりごま 砂糖
きゅうりの 酢の物	きゅうり わかめ コーン 酢 薄口しょうゆ 砂糖
味噌汁	なす 玉ねぎ 和風だし 味噌
オレンジ ゼリー	オレンジジュース アガー 砂糖 水



魚春
ハハ日 について



鯖 は体長が1m以上にもなる魚。
名前の由来は細長く腹が狭い「狭腹」から
と言われている。
春が旬の魚なので「鯖」と書く。
鯖の肉は見た目は白身だが肉質の成分的には
赤身魚とされている。肉質はやわらかく、味は大きさ
によって大きく差がある。