

1月26日(水)の給食

1004 kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
鮭のちゃん ちゃん焼き	鮭 塩・こしょう キャベツ 玉ねぎ にんじん 油 味噌 酒 みりん 砂糖
がんもの 含め煮	がんもどき かぼちゃ れんこん きぬさや 和風だし 薄口しょうゆ みりん 砂糖
ピリ辛和え	もやし 赤パプリカ ニラ ごま油 薄口しょうゆ 鶏がらスープの素 豆板醤 にんにく
おすまし	花麩 三つ葉 和風だし 薄口しょうゆ 塩
フルーツ	りんご ナタデココ



鮭について



サケは、サケ目サケ属サケ科の魚。
サケは、降海型に属し、降海型とは、稚魚が4cm位になると川を下り、海で過ごし成魚となり、3~5年で川に戻り産卵、この母川回帰という本能を持つ魚のこと。
鮮度の見分け方は一尾ごととなり鱗が銀色に光り、身に張りがあり、えらが鮮紅色なものが良い。

シロサケのDHA・EPA含有量
(可食部 100gあたり)

焼鮭	510mg	260mg
水煮	440mg	240mg
新巻鮭(生)	730mg	360mg
	[DHA]	[EPA]

