

5月9日(月)の給食



983 kcal

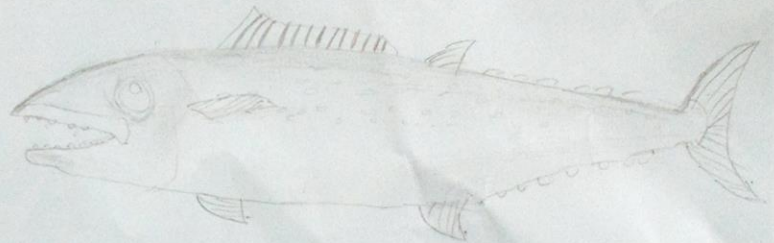


献立

| 献立 | 材料 |
|-----------------------|---|
| ごはん | 米 |
| 鯖の西京焼き | 鯖 白味噌 砂糖 酒 みりん |
| ひじきの煮物 | ひじき 大豆 油揚げ ちくわ にんじん 油 和風だし 濃口しょうゆ 砂糖 みりん |
| かぼちやの マスタード サラダ | かぼちや コーン ハム マヨネーズ 粒マスタード 塩 パセリ |
| おすまし | 木綿豆腐 カットわかめ 三つ葉 和風だし 薄口しょうゆ 塩 |
| オレンジゼリー | オレンジジュース アガー 砂糖 水 |



魚春について



魚の見た目はさほど赤くなく自身魚として取り扱われることも多いが、成分から見ると赤身魚である。魚春にはたんぱく質やビタミンDなどの栄養素が含まれていて骨や歯の形成をたすける効果が期待できる青魚に多く含まれているEPAやDHAを含んでおり病気のリスクを下げたり、健康な身体を保つことができる。

