

6月14日(火)の給食

736kcal



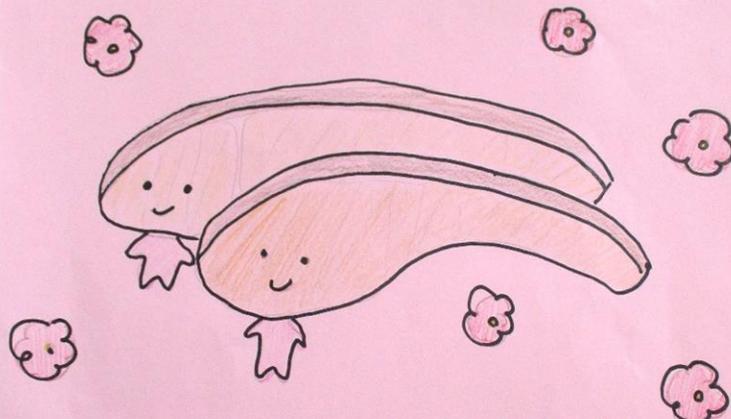
献立



献立	材料
ごはん	米
鮭の南蛮漬け	鮭 塩・こしょう 玉ねぎ にんじん ピーマン 和風だし 酢 薄口しょうゆ 砂糖 たかのつめ
ひじきの煮物	ひじき ちくわ 油揚げ さやいんげん 油 和風だし 濃口しょうゆ 酒 砂糖
マカロニサラダ	マカロニ キャベツ きゅうり かにかま マヨネーズ 塩・こしょう
味噌汁	木綿豆腐 麩 青ねぎ 和風だし 味噌
パインゼリー	パインジュース アガー 砂糖 水



魚 鮭 = ついて



鮭にはビタミン類やアスタキサンチン、DHAやEPAなどの栄養素が豊富に含まれています。鮭から摂取できる代表的なビタミン類は、ビタミンB群やA、C、D、Eなどです。鮭1切れのカロリーは、約120kcalです。100gで28kcalです。鮭の鮮度の見分け方は、一尾丸ごと取り鱗が銀色に光り、身に張りがあり、えらが鮮紅色のものを選びましょう！