

# 6月15日(水)の給食



804 kcal

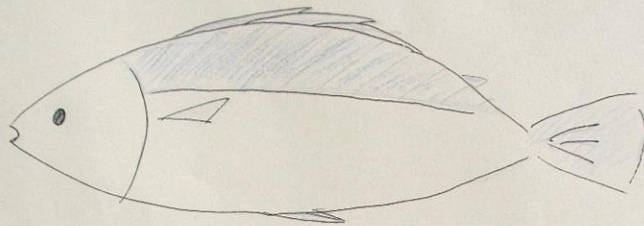
## 献立



献立	材料
わかめごはん	米 カットわかめ 和風顆粒だし 塩 ごま
鯖の味噌煮	鯖 しょうが(生) 和風だし 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖 味噌
ブロッコリー と枝豆の サラダ	ブロッコリー もやし 枝豆 ポン酢 レモン汁
やみつき パプリカ	玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ ごま油 薄口しょうゆ
お吸い物	しいたけ 三つ葉 花麩 和風だし 薄口しょうゆ 塩
コーヒーゼリー	コーヒー アガー 砂糖 水 ホイップクリーム



## 鯖について



### —鯖の旬はざざり秋—

鯖の旬は晩秋～2月頃といわれ、秋に獲れた鯖を「秋鯖」、冬に獲れた鯖を「寒鯖」と呼びます。

鯖の旬が秋～冬にはるの(エ)産卵期を4～6月に終え、痩せ細った鯖が再び餌をたくさん食べて脂肪を蓄えるからです。

「秋鯖は嫁に食わぬ、という言葉がありませう、秋から冬にかけての鯖は脂肪分が約20%にもなり、非常に美味しい時期を迎えます。

### —種類に応じて変わる旬—

鯖は、種類に応じて旬の時期が変わります。

秋から冬にかけて旬を迎えるのは、日本で最もポピュラーに食べられている「マサバ」という種類です。

実は鯖には、マサバの他に、ゴマサバ、大西洋サバという種類があり、ゴマサバと大西洋サバの旬の時期は異なります。