

9月14日(水)の給食



814 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
鮭のパン粉焼き	鮭 塩・こしょう マヨネーズ パン粉 粉チーズ パセリ
マカロニナポリタン	マカロニ ウインナー 玉ねぎ ピーマン オリーブオイル ケチャップ 塩・こしょう
ピクルス	きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ 酢 砂糖 塩・こしょう 水
コンソメスープ	キャベツ にんじん コーン コンソメスープ 塩・こしょう
ココアムース	牛乳 生クリーム ココア 砂糖 ゼラチン



さけ 魚について



～栄養素～

魚には、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。

～赤身魚なの？～

魚は、赤い見た目から赤身魚と思われがちですが、実は、白身魚です。魚の赤色は、天然の色素のアスタキサンチンによるものです。

～魚の旬について～

国内で獲れる魚は、主に白身魚です。秋魚の名で知られるように旬は、9～11月。川を上りて産卵するため、脂は少なめで、メスからは筋子が獲れます。同じ白身魚でも、5～7月に獲られるものは時魚と呼ばれ産卵前なので脂がたっぷり。

～生産量ランキング～

- 1位 1ルウエー
- 2位 中国
- 3位 ロシア
- 4位 アメリカ
- 5位 イギリス
- 6位 イラン

日本は → 9位!!

～美味しい魚を見分ける為のチェックポイント～

- ・身がぷっくりとしているもの
- ・皮が銀色に光っているもの
- ・身に白いサシが入っているもの