

1月16日(月)の給食

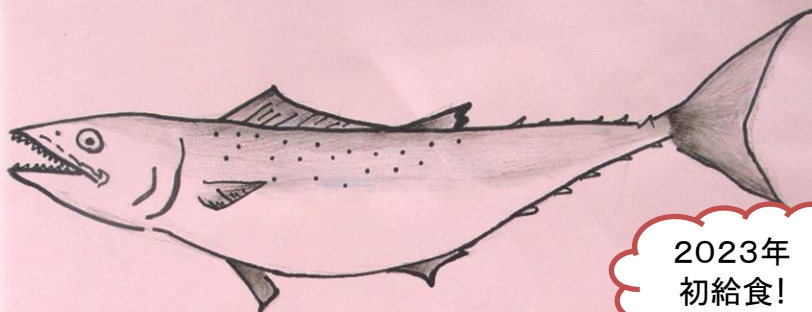
862 kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
鯖のごま味噌焼き	鯖 塩・こしょう 味噌 酒・みりん 砂糖 和風だし 濃口しょうゆ すりごま
キャベツの甘酢和え	キャベツ もやし 油揚げ 酢 砂糖 薄口しょうゆ
がんもの含め煮	がんもどき かぼちゃ たけのこ きぬさや 和風だし 濃口しょうゆ みりん 砂糖
白玉汁	白玉 白菜 にんじん 和風だし 白味噌
抹茶ふりん	牛乳 生クリーム アガー 砂糖 抹茶 水 ゆであずき



さわら 鯖について



2023年
初給食!

さわら 鯖に含まれる栄養素について

ビタミンD

ビタミンDはカルシウムの吸収を促進する成分です。
促進することで丈夫な骨を作り出したり、
筋肉の発達にも作用します。
ビタミンDが不足すると骨粗しょう症の原因になる。

DHA (ドコサヘキサエン酸)

DHAは青魚から摂取できる成分です。
主な効果は血流改善です。
また、ADHDや花粉症を予防する効果もあります。
血流が悪いと脳梗塞や心筋梗塞などの
病気につながる恐れがあります...

鯖は出世魚!?

出世魚とは、稚魚から成魚に成長するまでの
間に名前が変化する魚のことです。
関東では小はらい魚から
サゴシ→サコチ→サウラ
関西では小はらい魚から
サゴシ→ヤナギ→サウラ
と呼ばれています。

