

2月9日(木)の給食

835 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
鮭のフライ	鮭 塩・こしょう 天ぷら粉 パン粉 油 ウスターソース
ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり にんじん コーン マヨネーズ 塩・こしょう
ナッツサラダ	キャベツ 玉ねぎ かいわれ大根 ごま油 酢 薄口しょうゆ 砂糖 ピーナッツ
BLTスープ	レタス ベーコン トマト缶 コンソメスープ 塩・こしょう
はちみつ レモンゼリー	はちみつレモンジュース アガー 砂糖 水



鮭 について



< 栄養成分 >

鮭には、ビタミン類やアスタキサンチン、DHA、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群やビタミンA、C、D、Eなどがあります。

ビタミンには、水溶性と脂溶性の2種類が存在し、ビタミンB群とビタミンCは水溶性ビタミンにあたります。