

5月11日(木)の給食



809kcal



献立

献立	材料
炊き込みごはん	米 たけのこ にんじん しいたけ 枝豆 和風だし 薄口しょうゆ みりん
鯖の味噌煮	鯖 味噌 酒 みりん 濃口しょうゆ 水 砂糖
じゃがいものバター醤油炒め	じゃがいも しめじ コーン 有塩バター 薄口しょうゆ
ごま和え	ちくわ もやし いんげん 薄口しょうゆ 砂糖 すりごま
味噌汁	小松菜 なす 和風だし 味噌
ぶどうゼリー	ぶどうジュース アガー 砂糖 水



味噌煮について



※ 今回使った魚は鯖です。

鯖について

サワラ、サバ目、サバ科に属する海水魚の一種。
細長い体の大型肉食魚で、食用に漁獲される。
成長するに従ってサゴシ、ナギ、サワラと呼び名が変わる出世魚でもある。
体長が細長く「狭い腹」から「狭腹」と呼ばれるようになったとする説がある。

鯖に含まれている栄養

サワラにはビタミンDが含まれています。
ビタミンDはカルシウムの吸収を促進してくれる成分です。
カルシウムの吸収が促進され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。
食品からビタミンDを摂取しようとした場合には、きのこや魚類などの限られた食品からしか摂取することができないため、意識して摂取するように心がけましょう。

中間考査前、中間考査のため
5月18日(木)まで給食はお休みです！