

# 5月29日(月)の給食

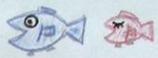


643kcal 

## 献立

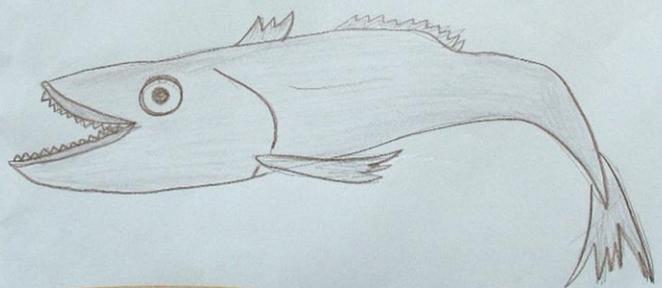
献立	材料
ごはん	米
白身魚の甘酢あん	メルルーサ 塩・こしょう 薄力粉 オイルスプレー 玉ねぎ にんじん ピーマン 和風だし 濃口しょうゆ 酢 砂糖 ケチャップ 片栗粉・水
小松菜のおひたし	小松菜 えのき しめじ すりごま 薄口しょうゆ 砂糖
やみつきキャベツ	キャベツ もやし ツナ コーン ごま油 薄口しょうゆ 塩・こしょう
みそ汁	木綿豆腐 わかめ 和風だし みそ
オレンジゼリー	オレンジジュース アガー 砂糖 水



 メルルーサ 

メルルーサとは カロリー 100gあたり  
77kcal

夕目メルルーサ科の海水魚  
近縁の夕目の魚ホキは以前  
メルルーサ科に分類されて  
いたが、今日ではマクロダ科  
に分類される メルルーサは  
白身魚!!  
フライ、ソテーが  
おろろの



メルルーサ特徴

体長約0.9-2メートルの形はマクロダ科に似ており、また身には赤田かな茶褐色の斑玉点が存在する。

