

# 11月28日(火)の給食

723 kcal

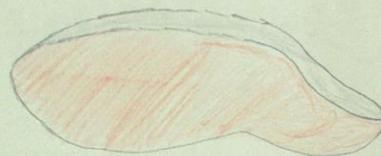


## 献立

献立	材料
ごはん 鮭の バター醤油	米 鮭 塩・こしょう 有塩バター 薄口しょうゆ じゃがいも エリンギ コーン 油 塩・こしょう
かぼちやの 煮物	かぼちや がんもどき きぬさや 和風だし 薄口しょうゆ 酒 みりん・砂糖
塩だれ サラダ	キャベツ きゅうり かにかま ごま油 鶏ガラスープの素 塩 おろしにんにく
春雨スープ	春雨 わかめ 玉ねぎ にんじん 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩
みかんゼリー	みかん シロップ・水 アガー 砂糖 水



魚主



### <魚主の栄養素>

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。  
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などです。

### <魚主とは>

体長70センチほどの、サケ科の魚。北海に住み、成長すると、秋、産卵のため川をのぼる。肉も魚も食用。  
サケは身の色が赤く見えるため、赤身の魚と思われがちですが、白身の魚に分類される。

### ～魚主とサーモンの違い～

サーモンと魚主は同じサケ科に属する魚ですが、大きな違いは、生きた場所や育てた場所が異なる。

