

# 10月25日(金)の給食

677kcal



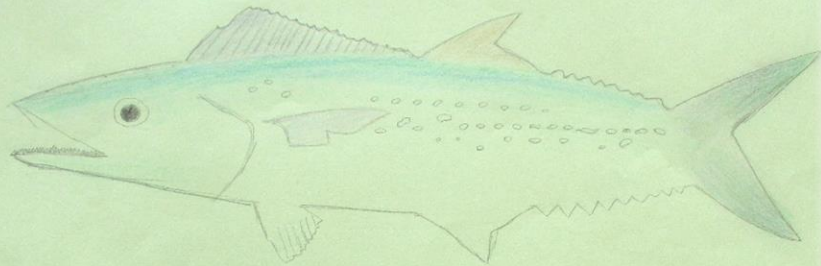
## 献立

献立	材料
ごはん	米
鯖の西京焼き	鯖 白味噌 砂糖 酒 みりん
野菜のゆかり和え	きゅうり もやし にんじん ゆかり 塩
ジャーマンポテト	じゃがいも 玉ねぎ ベーコン にんにく オリーブオイル 塩・こしょう コンソメ顆粒 パセリ
中華スープ	小松菜 しめじ たまご 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩・こしょう
ナタデココヨーグルト	ナタデココ ヨーグルト



さわら

## 魚春



鯖は春を告げる魚とも呼ばれていて、関西地方では春から初夏にかけてが旬。しかし、関東では冬の鯖の方が脂が乗っていて美味しいという好まれている。

### 鯖に含まれる栄養素

#### ビタミンD

ビタミンDはカルシウム吸収が促進されることで丈夫な骨を作り出した。筋肉の発達にも作用する。

#### EPA(エイコサペンタエン酸)

健康の維持増進のために重要な脂肪酸。また、血流のつまりを防ぐ効果にも期待できる。

#### DHA(ドコサヘキサエン酸)

EPAと同様に血流改善。さらに、EPAとDHAには相乗効果があるため、セットで摂取するとより血流改善の効果が期待できる。

### 魚のおいしい食べ方

#### 1. 西京焼き

西京味噌は一般的に味噌よりも塩分が低いため、鯖本来の味を邪魔せずに美味しく食べられる。

#### 2. 刺身

「刺身の王様」と呼ばれるほど絶品。マグロの中とろに匹敵するといわれている。

#### 3. 塩焼き

鮭やサバのように身の間に小骨が多いため、柔らかくして食べると食べやすくなるのが魚の塩焼き。

