

10月21日(水)の給食

959 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
さんまの蒲焼き	さんま 小麦粉 油 みりん 酒 濃口しょうゆ 水
和風パスタ	ショートパスタ キャベツ 長ネギ ベーコン オリーブオイル 塩・こしょう 和風顆粒だし 酒 薄口しょうゆ
大根ときゅうりのスタミナサラダ	大根 きゅうり 塩 薄口しょうゆ ごま油 砂糖 にんにく かつおぶし
なめこの味噌汁	なめこ 和風だし 味噌
オレンジかん	オレンジジュース 寒天 砂糖 水



さんまについて

さんまは、ダツ目→ダツ上科→サマ科→サマ属に分類され、海棲硬骨魚の一種とし、北太平洋に広く生息する。

栄養素	漁獲量 No.5	さんまの旬
① DHA (脳神経酸)	No1 台湾 (145t)	9月～10月(旬間)
② EPA (脳神経酸)	No2 日本 (114t)	秋の味覚の代表的
③ ビタミン類	No3 中国 (63t)	本鮮魚。
④ カルシウム	No4 韓国 (16t)	生態
⑤ たんぱく質が豊富	No5 ロシア (14t)	寿命2年 2年で35～40cm成長。

さんまは、油が乗っており大変美味しいと言われている。魚獲が落ちないようにマイナス30度で急速凍結している。

