

9月14日(月)の給食

805 kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
鮭の ホイル焼き	鮭 塩・こしょう 玉ねぎ にんじん しめじ バター 薄口しょうゆ
小松菜の ピーナッツ 和え	小松菜 もやし ピーナッツ 薄口しょうゆ 砂糖
マカロニ サラダ	マカロニ きゅうり かにかま マヨネーズ 塩・こしょう
具だくさん 味噌汁	さつまいも 大根 ごぼう しいたけ 和風だし 味噌
りんごゼリー	りんごジュース アガー 砂糖 水



〜 鮭について 〜

鮭の身は綺麗なオレンジ色。
つい「赤身」と答えたくなりますが実は
鮭はれっきとした白身魚。
鮭の身がオレンジ色になる理由は
鮭が普段食べている「オキアミ」などの
甲殻類プランクトン。これに含まれている
「アスタキサンチン」という赤い色素の影響で
オレンジ色になっているのです。

