

# 7月20日(月)の給食



809 kcal

## 献立

献立	材料
ごはん	米
メルルーサのフライ	メルルーサ 塩/こしょう 天ぷら粉 パン粉 油 ピクルス 卵 マヨネーズ 塩・こしょう
小松菜のごま和え	小松菜 にんじん すりごま 薄口しょうゆ 砂糖
きのこのナムル	えのき しめじ 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ ごま油 にんにく 塩・こしょう 青ネギ
キャベツスープ	キャベツ ベーコン コンソメスープ 塩・粒こしょう
オレンジゼリー	オレンジジュース アガー 砂糖 水



## メルルーサについて

メルルーサは、かなり大きな魚で、中には全長1メートルとなるものもあります。

細長い形をしており、細かいうろこがついているのが特徴です。また、背びれが2つついているのも他の魚と異なります。

深海魚によくある鋭い歯をもっており、他の魚を食べます。

メルルーサはアレルギー成分が入っていないため、アレルギー体質の方も安心して食べることができます。

がんを予防する効果もあります。これは、メルルーサが血流をよくし、高血圧を防ぐ働きがあるためです。

メルルーサの淡白で良質なタンパク質は、アトピーの症状を改善するのにとても良い成分なのです。

