

# 7月7日(火)の給食



1,047kcal

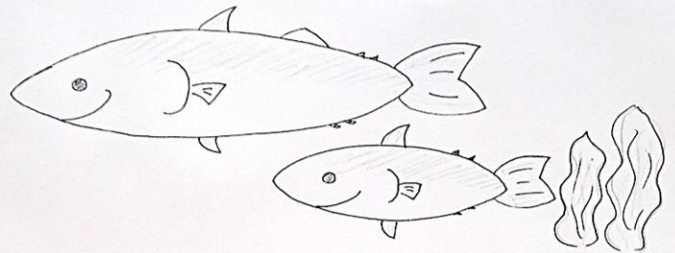


## 献立

献立	材料
ごはん	米
さばの 竜田揚げ	さば しょうが 砂糖 濃口しょうゆ 酒 みりん 塩・こしょう 片栗粉 油
ひじきの 煮物	ひじき いんげん 油揚げ にんじん 油 濃口しょうゆ 砂糖 だし 酒
さつまいも とコーンの マヨサラダ	さつまいも コーン マヨネーズ 塩
根菜と豚肉 の味噌汁	豚肉 大根 ごぼう だし 味噌
豆乳プリン	調整豆乳 アガー 砂糖 生クリーム 黒蜜



サバ 鯖 について



○ 脂肪がきあめて豊富で、EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)の含有量は青背魚の中でも君羊を抜いています。

- ・サバは非常に脂質に富んだ魚ですが、中でも多価不飽和が君羊を抜いて多く含まれています。
- ・EPAやDHAに代表される多価不飽和脂肪酸は悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、逆に善玉コレステロールを増やす働きがあり、動脈硬化の予防、改善や脳卒中や高血圧などの生活習慣病から身体を守ってくれます。

○ ビタミンB<sub>12</sub> が非常に多く含まれています。

- ・ビタミンB<sub>12</sub>は悪性貧血の予防や肩こりの解消に効果があると知られています。

○ ビタミンDも 多く含まれています。

- ・カルシウムの吸収をサポートすると言われていて、骨や歯の健康的な発育には欠かせません。