



献立だより

令和 3 年度

3/3(木) 献立紹介

- ・さわらの天ぷら
- ・れんこんのきんぴら
- ・三色団子
- ・すまし汁



「さわらの天ぷら」

魚へんに春と書いて、鯖(さわら)と読みます。春と冬、2回の旬があるサバの仲間の魚で、ビタミンDが比較的多く含まれることが知られています。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けるのに役立つ栄養素で、丈夫な骨を作り出したり、筋肉の発達にも作用しています。身がやわらかく、青魚特有の臭いも少ないため、比較的食べやすい魚のひとつです



3/23(水) 献立紹介

- ・あじのカレー風味揚げ
- ・えびと野菜の炒め煮
- ・もやしの和え物
- ・すまし汁



「あじのカレー風味揚げ」

アジはアジ科アジ亜目に含まれる魚の総称のことです。多くの種類がありますが、一般的には、「マアジ」のことを指します。味がいいから「アジ」と名前がついたと言われており、日本では古くから食べられている魚です。ビタミンB1やカルシウム、タウリン、カリウムなどが多く含まれており、栄養バランスに優れた魚です。

