

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



7月9日(木)

< きょうのこんだて >

ごはん

きゅうにゅう

ホッケのたつたあげやき

もやしのゆかりあえ

のっぺいじる

えいようりょう <栄養量 (小学校/中学校)>

エネルギー(kcal) 660/840

たんぱく質(g) 25.4/31.4

脂質(g) 20.9/25.0

食塩相当量(g) 2.2/2.8

カルシウム(mg) 263/279

きょう はなし 今日のお話は「ホッケ」についてです。ホッケは、かんじ さかな はな
漢字で魚へんに花と
か ほっけ よ 書いて「鮎」と読みます。そのゆらい しょせつ あおみどりいろ ちぎょ
由来には諸説ありますが、青緑色の稚魚
む うみ なか はな さ の群れが、海の中に花が咲いているように見えたことから、このかんじ つか
漢字が使
われるようになったといわれています。ホッケは、み
身がふっくらとやわら
かく、あぶら 脂がのっているのがとくちょう 特徴です。きょう しょうが しょうゆ したあじ
今日は、生姜や醤油で下味をつけ、
たつたあ や 竜田揚げ焼きにしました。よくか 噛んで、ホッケのおいしさをあじ
味わいながら
いただきましょう。

*のっぺい汁に入っているじゃがいもは、なかいまちさん
中井町産です。