



5月21日(火) 麦ごはん 牛乳 あじのピリから焼き 春雨サラダ 豆腐チゲスープ

5月21日の給食はあじのピリから焼きです。あじは刺身や塩焼き、揚げ物など、いろいろな料理にして楽しめます。一年中購入することができますが、旬の時期は春から夏の季節にかけてといわれています。この時期に漁獲されるあじは、小型～中型でそれほど大きくはありません。しかし脂のりがよく、うまみがつまっているのが特徴です。あじには、カルシウム・ビタミンD・カリウム・ヘム鉄などの栄養が豊富に含まれています。また、n-3系脂肪酸を豊富に含みます。