



# 五中三二給食通信



参考に盛り付けてね♪

令和 7年 1月 16日 NO.148

今日の給食は「ソイの西京焼き」です。今回は魚の「ソイ」についてです。

ソイはメバルの仲間の白身魚です。旬の時期は春から初夏にかけてと秋から初冬にかけての年 2 回です。北海道や青森を中心に漁獲量が多く、<sup>たんぱく</sup>淡白でくせのない上品な味わいをもつことから「北海道の鯛」とも呼ばれ高級魚としても扱われる人気のお魚です。

栄養面では脳の発達によい DHA、骨を作るカルシウムが豊富にふくまれています。

ソイってぞ~いうお魚か💡  
今日はソイを食べて  
ぞいじゃ~ね~('ω')ノ



## 《今日の献立》

ごはん

ソイの西京焼き

冬野菜のおろしポン酢和え

庄内麩のすまし汁

牛乳



赤の食べもの	黄色の食べもの	緑の食べもの
血や肉になるもの	熱や力のもと	体の調子を整えるもの
牛乳 ソイ みそ 豆腐 かつお節	米 三温糖 白すりごま 砂糖 油 庄内麩	しょうが 白菜 きゅうり にんじん もやし しめじ 大根 レモン 長ねぎ えのきたけ