

卵・乳不使用！！

～給食のレシピ集♪～

「あおさり^{あじ}鰯フライ」



鰯はエサを探したり産卵したりするために広い海域を移動する回遊魚で、九州は5月から7月に旬を迎えます。この時期の鰯は、脂がのり始めて、身にハリが出てきます。パン粉やあおさなどをつけてフライにしました！



エネルギー：134kcal たんぱく質：6.5g
食塩相当量：0.3g

ポイント！！
鉄分とカルシウムが強化されています！！
鉄分：**7.7mg**
カルシウム：**488mg**



～本日の献立～

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・あおさり鰯フライ
- ・厚揚げとキムチのそぼろ煮

【鰯の栄養素】

- ・アジは、不飽和脂肪酸である **EPA(エイコサペンタエン酸)** と **DHA(ドコサヘキサエン酸)** を多く含みます。
- ・**EPA** は、血流をよくする働きがあるため、血圧の低下や血液をサラサラにする効果があります。
- ・**DHA** は、記憶力や学習能力を向上させる効果や血中の中性脂肪を低下させる効果があります。

学校給食食事摂取基準より(1人1回あたり)
(鉄分)

児童(8～9歳): **3mg**

生徒(12～14歳): **4.5mg**

(カルシウム)

児童(8～9歳): **350mg**

生徒(12～14歳): **450mg**

