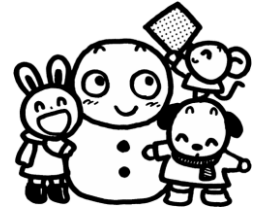




# 2月のセレクト給食

実施日：2月23日（月）



<当日の予定献立>

ゆかりごはん 牛乳 けんちん汁 マカロニサラダ ソース

（以上は共通献立）

## セレクト内容

☆「あじフライ」または「しろみざかな白身魚フライ」

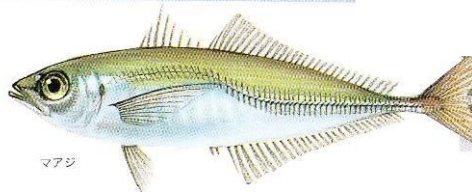
どちらかをえらんでください。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂肪	塩分
あじフライ 40g	96kcal	5.5g	3.6g	0.3g
白身魚フライ 50g	82kcal	7.1g	4.3g	0.2g

※えらんだおかずによって栄養価が違います。どちらをえらびますか？

### ♥ えらぶポイント！

「あじ」には、のう えいよう脳の栄養ともいわれているDHA（ドコサヘキサエンさん酸）がおおく多くふくまれているんだ！きおくりよく記憶力の低下や目の疲れを防いでくれるえいよう栄養たっぷり



あじ  
鱈

こんげつ今月の白身魚は「たら」です。たらは、てい低カロリー・こう高たんぱく質の魚しつ さかななので、あじフライより10gおおく多く食べてもカロリーはひく低いよ！

たら  
鱈



※調査票は〇月〇日（〇）までに取りまとめ、〇〇まで提出してください。