

ほたてフライ

令和 6 年 2 月 29 日

北空知圏学校給食センター



きょう 今日のほたて

フライのほたて

ほっかいどうぎょぎょう
は北海道漁業

ぎょうどうくみあい れんごう
協同組合 連合

かい むしやう てい
会から無償で提

きょう 供していただ

きました。お刺身で食べられるくら
いの新しん鮮せんな北ほっかい道どう産さんのほたてです。
ほたての漁ぎょ獲かく量りやうは北ほっかい道どうが1位いで
す。北ほっかい道どうでたくさんとれるほたて
をぜあひ味あわって食たべてみてください
い。



ほたての「貝かい柱ばしら」は
ほたての真まん中なか
丸まるいところですよ！

えいようそ ほたての栄養素

ほたてにはたくさんの栄えい養よう素そが入いっています！

① たんぱく質

お肉にくと同おなじくらい入はいっています！
たんぱく質しつは豊ほう富ふで脂しつ質すくは少すくない
のでヘルシたーな食ものべ物ぶつです。



② タウリン

疲つかれた目めを回かい復ふくしてくれます。
また、血けつ圧あつを整とえたり、肝かん臓ぞうの
働はたらきを良よくしてくれます。



③ 亜鉛

髪かみの毛けや皮ひ膚ふを健けん康こうにしてくれ
ます。免めん疫えき力りよくを高たかめるので、
かぜをひきにくくしてくれます。

