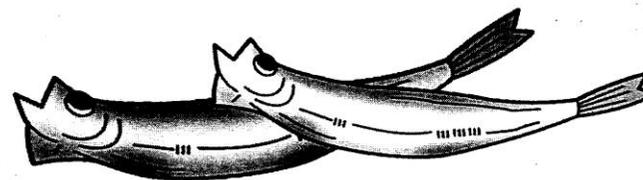
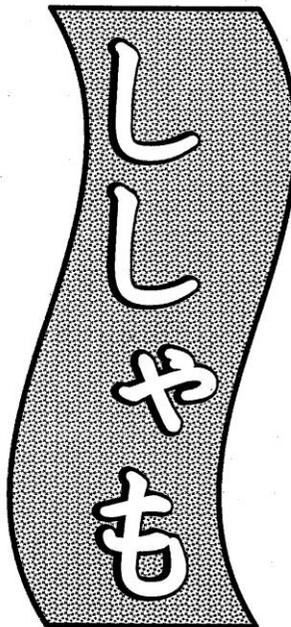


日付	献立名	指導のねらい	ししゃもの紹介
11/19	ご飯、牛乳、焼きししゃも 五目汁、きんぴらごぼう、焼きのり		

※ししゃもは、キュウリウオ科の魚で、日本では分布域が狭く北海道の太平洋岸だけに生息する。

10月中旬～11月下旬になると特定の河川に群れを成して遡上し、河口から1～10km上流の砂れきの川底で産卵する。孵化後、1年半を経過した多くのししゃもが産卵のために河川を遡上する。

給食や市販のししゃもはカラフトシシャモ（カペリン）と呼ばれる魚である。北太平洋北部から北極海、北大西洋北部にかけて世界的に広く分布している。日本では大変少ないが、春から秋にかけてオホーツク沿岸にも来遊する。いずれも、たんぱく質やカルシウムを多く含む食品である。



ししゃもは、北海道の太平洋岸にすむキュウリウオ科の魚です。

10月中旬ちゅうじゅん～11月下旬げいじゅんになると、特定の河川に群れを成し、砂の多い川底で産卵します。卵からかえった稚魚ちぎょは、海で回遊しながら1年半くらいかけて成長し、多くのししゃもが産卵のために再び河川をさかのぼります。

給食に使われているししゃもは、カラフトシシャモ（カペリン）と呼ばれる魚です。