



きゅうしょく  
しまらぶ給食 「ニベ」

「ニベ」ってどんな魚!?

外洋に面した浅い砂地に生息し、  
甲殻類や小魚をエサにしている  
白身魚です。浮き袋を使って  
「グーグー」と鳴くのが特徴です。

どんな料理でもおいしいニベ

ニベはどんな料理法（刺身、焼き、  
煮る、揚げる）でも、おいしく食べ  
られる魚です。

特に、火を通しても  
身がかたくなりにくい  
ため、ふっくらとした  
食感のフライになります。



「ニベ」を加工する  
会社の社長

体長1.2m 重さ25kg  
「イシモチ」「グチ」など  
いろいろな名前でも  
呼ばれているよ!

12月のしまらぶ給食では「志摩のととポテ」に  
ニベ（とと=魚=ニベ）を使用しています。  
志摩市の大人気給食メニューの鶏ポテ（鶏肉と  
ポテトのレモンあえ）をアレンジした新メニュー  
です。『ととポテ』も愛してくれるとうれしいな!



SHIMA.LOVE.KYUSHOKU