

11月28日(火)の給食



献立

献立	材料
ごはん	米
小松菜と豚肉のオイスターソース炒め	豚肉 小松菜 人参 しめじ 玉ねぎ しょうゆ オイスターソース 酒 ガラスープの素 ごま油
ハムとわかめの春雨サラダ	春雨 わかめ ハム きゅうり 酢 砂糖 しょうゆ 塩 ごま
厚揚げの柚子味噌焼き	厚揚げ 赤口味噌 砂糖 酒 みりん 柚子の皮
白桃ゼリー	白桃 シロップ アガー 砂糖 水
中華スープ	卵 しょうが ねぎ ガラスープ 塩・こしょう しょうゆ 片栗粉



小松菜

komatsuna

小松菜は、アブラナ科の野菜。かぶの一種で、江戸時代初期に現在の東京都江戸川区小松川付近で栽培され始めたため、この名がついたとされる。別名 ふゆな、ゆきな、うごいすな。
1月1日一年中栽培でき、丈夫で病気にかかりにくく半日陰でも育つ。東京風の雑煮には欠かせない。あくが少なくおいしくい。

栄養成分

カルシウム、鉄、カロテン等が豊富。

調理法

浸し物、和え物、汁の煮、煮物、炒め物等。

選び方

緑色が濃く、葉が厚くて茎が太いものがよい。

保存法

軽くぬらした新聞紙で包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存。

旬

12～3月

効能

貧血、肌あれ、風邪予防、高血圧予防、骨粗鬆症の予防、ガン予防



お浸し



炒め物

