

5月1日(金)の給食



730 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
鯖の塩焼き	鯖 塩・こしょう 薄口しょうゆ
野菜炒め	キャベツ 玉ねぎ にんじん 油 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ 酒
かぼちやの マッシュサラダ	かぼちや ブロッコリー コーン マヨネーズ 塩・こしょう
利休汁	大根 ごぼう しめじ 青ネギ 和風だし みそ ねりごま おろししょうが
水ようかん	こしあん 水 寒天 塩



かぼちや

特徴

- ・かぼちやは、β-カロテン、ビタミンC、ビタミンEを豊富に含む緑黄色野菜です。
- ・収穫は7~8月だが、追熟により甘みが増すため、旬は9~11月。



おいしいかぼちやの見分け方

- | | |
|---|--|
| <p>[丸ごと1コのとき]</p> <ul style="list-style-type: none"> -ハタが乾燥している -重みがある -皮の色が濃い -「グランドマーク」がオレンジ色 | <p>[カットしているとき]</p> <ul style="list-style-type: none"> -果肉が濃いオレンジ色 -種がふくらんでいる -ワタが乾燥ねっとり |
|---|--|

