

5月13日(水)の給食



761 kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
鯖の南蛮漬け	鯖 塩・こしょう 玉ねぎ にんじん ピーマン 和風だし 薄口しょうゆ 酢 砂糖
マカロニサラダ	マカロニ きゅうり コーン マヨネーズ 塩・こしょう
ツナ和え	キャベツ わかめ ツナ 和風顆粒だし 薄口しょうゆ 砂糖
みそ汁	小松菜 油揚げ 和風だし みそ
黒蜜 きなこ白玉	白玉 きなこ 砂糖 塩 黒蜜



キャベツ

キャベツの栄養素

- ・ビタミンC、K、U
- ・葉酸
- ・食物繊維

キャベツの仲間

- ・芽キャベツ
- ・ケール
- ・紫キャベツ がある!!

「キャベツ」人気レシピ

ロールキャベツ
キャベツスープ
オスマム!!

おいしい!!

キャベツの選ぶ方

冬キャベツ → すりり重く、芯が小さいもの (1~3月)
春キャベツ → 軽く、巻きが緩くふんわりしたもの (3~5月)

プチ情報

キャベツは古代ギリシャ時代から食べられていた最古の野菜のひとつ。ルーツは、青汁の原料としておなじみのケール。ケールの葉が変化し、結球したものが現在のキャベツ!!

中間考査前日、中間考査のため
明日から給食はお休みです!