10月16日（金）の給食

825Kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
鶏肉の クリーム煮	鶏もも肉 片栗粉 玉ねぎ しめじ グリンピース 有塩バター 小麦粉 牛乳 コンソメ顆粒 塩・こしょう
マカロニサラダ	マカロニ きゅうり ロースハム マヨネーズ 塩・こしょう
もやしのおひたし	もやし 小松菜 赤パプリカ 薄口しょうゆ 砂糖 かつおぶし
みそ汁	キャベツ にんじん 油揚げ 和風だし みそ
みかんかん	みかん シロップ 寒天 砂糖 水



小松菜について

冬は青菜がおいしくなる季節!!

小松菜は寒さに強く霜に当たると甘味が増加する！



小松菜選びのコツ

選ぶときは、葉の緑色が濃く、ぴんとしていてみずみずしく、茎が太い物を選ぶと良い。

小松菜の由来

小松菜は元々東京発祥の野菜で、江戸時代から栽培されています。当時小松川と呼ばれていた、現在の江戸川区辺りが発祥の地でその地でよく栽培されていた野菜を地名にちなんで「小松菜」と名付けたのが始まりといわれている。

小松菜の栄養素

小松菜は緑黄色野菜の代表格で、不足しがちなカルシウムや食物繊維が豊富。抗酸化作用のあるβ-カロテンやビタミンCを多く含む。また、鉄分も多く貧血の予防にも役立ちます。