

4月23日(水)の給食



709 kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
和風豚つくね	豚ミンチ 玉ねぎ れんこん ひじき 枝豆 おろししょうが 片栗粉 塩 めんつゆ 酒・水 みりん 片栗粉
春キャベツの甘酢和え	春キャベツ にんじん 油揚げ 酢 砂糖 塩
じゃがベーコン	じゃがいも 玉ねぎ ベーコン オリーブオイル 塩・こしょう 薄口しょうゆ
にゅうめん	そうめん 花麩 青ネギ 和風だし みそ
ぶどうかん	ぶどうジュース 寒天 砂糖 水



春キャベツ



春キャベツの旬

春キャベツの旬は3〜5月

見たい目

春キャベツは巻きがゆるくふんわりとしていて春キャベツは比較的小さく丸い形で、葉もやわらかくてみずみずしいのが特徴です。

食感

春キャベツの葉は水分を多く含みやわらかいため生でも食べやすいのが特徴です。

春キャベツの人気レシピ

- ・春キャベツの豚肉ロール
- ・キャベツのマリネ
- ・春キャベツのバンバンジー

春キャベツの栄養素

ビタミンC	皮膚や血管の老化防止
ビタミンU	胃の働きを助える
ビタミンK	骨を丈夫にする
カロテン	生活習慣病の予防
カリウム	体内の塩分排出
食物繊維	便のかさを増して便通を促す

