

# 4月30日(水)の給食



816 Kcal

## 献立

献立	材料
ごはん	米
鶏の照り焼き	鶏もも肉 片栗粉 濃口しょうゆ みりん 砂糖
和風パスタ	ハーフスパゲッティ アスパラガス ベーコン しめじ たかのつめ オリーブオイル 和風顆粒だし 薄口しょうゆ 塩・こしょう
塩昆布和え	きゅうり 白菜 塩昆布 ごま油 ごま
具だくさん 味噌汁	木綿豆腐 小松菜 油揚げ にんじん 和風だし みそ
パンナコッタ	牛乳 生クリーム アガー 砂糖 水 バニラエッセンス マンゴーソース



### ○栄養素

小松菜には、疲労回復や免疫力を高めるカロテンやビタミンCが含まれています。さらに骨や歯の健康に役立つカルシウムも豊富!

### ○旬

12月～2月頃の冬…特に霜に当たると、葉肉が厚く柔らかくなり、甘みが増す。

### ○ 小松菜の食べ方

アクが少ないため、アク抜きする必要がなく手軽に使うことができる。漬け物やお浸し、炒め物、汁の具など多彩な料理に使える。

### ○ 主な産地

茨城県、埼玉県、福岡県、東京都など関東地方で多く栽培されている。