

1月18日(火)

の給食



609kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
白身魚の中華風野菜あんかけ	メルルーサ 塩・こしょう 薄力粉 オイルスプレー 青梗菜 玉ねぎ にんじん ごま油 水 鶏がらスープの素 濃口しょうゆ 酒 砂糖
ナムル	こしょう 片栗粉・水 きゅうり もやし きくらげ ごま油 薄口しょうゆ 鶏がらスープの素
ゆずポン和え	塩・こしょう キャベツ かにかま わかめ ポン酢 ゆず果汁
中華スープ	たけのこ しいたけ 長ねぎ 鶏がらスープ 薄口しょうゆ 塩・こしょう
フルーツ	マンゴー パイナップル



きゃべつ



～ きゃべつの旬～ 冬と春

冬には 一般的に 冬きゃべつである
冬きゃべつ、春には 春きゃべつ
が主になる。冬きゃべつと春きゃべつは別の品種である。

～ 春きゃべつと冬きゃべつの違い～

春きゃべつは 葉の巻きがゆるい。葉はややからみでずりずり。冬きゃべつは葉はかたく巻かれている。葉1枚1枚がしっかりしている。

～ そのほか水に向けた料理～

春きゃべつ → ヤラダなど生食に適している

冬きゃべつ → ロールキャベツなど煮込み料理に適している