

# 7月8日(水)の給食



686 kcal

## 献立

献立	材料
ごはん	米
豚肉の甘辛炒め	豚バラ肉 じゃがいも にんじん 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖
おひたし	小松菜 ちくわ だし 薄口しょうゆ 砂糖
キャベツのゆかり和え	キャベツ 水菜 ゆかり 塩
すまし汁	木綿豆腐 えのき わかめ だし 塩 薄口しょうゆ
フルーツ	パイン みかん



「小松菜について」



小松菜は江戸時代の日本で開発された野菜。

また、日本の食卓で一般的になった中国野菜のチンゲンサイやタアサイも同じ仲間です。

小松菜は味に癖がないことが特徴で、汁物やおひたし、漬物、炒め物など幅広い料理に使うことができます。

小松菜は葉と食する野菜であるため、花が咲かないうちに収穫してしまるのが通常です。

今回、小松菜はおひたしに使われています。

小松菜とはアブラナ科に属する野菜の1種である。冬菜(フユナ)、ウグイスナとも呼ばれる。また、小松菜も含めてアブラナ科の野菜が咲かせる黄色い花全般を菜の花と言う。

**期末考査前日・期末考査のため  
明日から給食はお休みです！**