

7月3日(金)の給食



882kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
厚揚げとミンチの炒め物	厚揚げ 豚ミンチ 玉ねぎ キャベツ 味噌 みりん 酒 砂糖 濃口しょうゆ
ブロッコリーのごまマヨ和え	ブロッコリー えのき すりごま マヨネーズ 薄口しょうゆ
彩りナムル	小松菜 にんじん もやし 塩・粒こしょう ごま油 薄口しょうゆ がらスープの素
水ようかん	こしあん 水 寒天 塩



ブロッコリーについて

ブロッコリーとは

- アブラナ科 アブラナ属 (英) broccoli (仏) brocoli

ブロッコリーは花芽を食べる野菜です。

地中海沿岸が原産とされ、ローマ時代から日常的に食べられていたそうです。

イタリアで育ちましたが、アメリカに伝わったのは19世紀になってからです。

日本では明治時代になってカリフラワーと共に入ってきました。

ケールの系統の中ではカリフラワーの方が原種に近い物で、ブロッコリーはカリフラワーの変種とされています。また、ブロッコリーはスプラウトとしても出荷されています。

ブロッコリーの栽培サイクル

ブロッコリーは日本の一般的な地域では夏に種をまき、

晩秋から春先にかけて収穫されます。

寒い地方では初夏あたりに種をまき、秋に収穫される事が多いようです。

