

4月30日(金)の給食



1754 kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
豚肉と 春キャベツ の塩麴炒め	豚ももスライス 春キャベツ 玉ねぎ 卵 油 にんにく 塩麴 塩・こしょう 薄口しょうゆ
がんもの 含め煮	がんもどき たけのこ スナップエンドウ 和風だし 薄口しょうゆ 砂糖 みりん 酒
青梗菜の 和え物	青梗菜 にんじん しめじ 薄口しょうゆ 砂糖
にゅうめん	そうめん 青ねぎ 和風だし 味噌
フルーツ	みかん



春キャベツ



冬キャベツ



春キャベツと冬キャベツの違いを知っていますか？

1年中出回っていますが季節によって少しずつ違いがあって

春キャベツは、新キャベツとも呼ばれ3～5月に収穫されます。

巻きがふっくらしていてやわらかく、葉がみずみずしいのが特徴です。

冬キャベツは、寒玉キャベツとも呼ばれ11～3月に収穫されます。

巻きがしっかりしていて、葉肉が厚く見た目が白いのが特徴です。

キャベツを選ぶとき同じ大きさで同じ種類の場合、巻きがしっかりとしていて、持ったときにずしりと重量感のあるものが良いキャベツです。