



今日の給食



- 牛乳
- コーンピラフ
- ほうれんそうのチーズオムレツ
- 白菜のクリームスープ

オムレツには、冬が旬のほうれんそうがはいっています。冬のほうれんそうは、色がこくなり、甘みも栄養も増します。例えば、ビタミンCは夏にくらべてなんと約3倍も多くふくまれます。旬の野菜の栄養をたっぷりいただきましょう。