

五中三二給食通信

令和 5年 12月 20日 NO.138



参考に盛り付けてね♪

今日の給食は「回鍋肉丼」です。今回は回鍋肉にはかけせない「キャベツ」についてです。

キャベツは旬が2回ある野菜です。3～5月ごろに出回っているキャベツは「春キャベツ」といい、11～3月ごろに「冬キャベツ」といいます。春キャベツはやわらかく、甘みがあるので生のままでもおいしく食べることができます。一方、冬キャベツは葉がかたく、肉厚でしっかりしています。加熱すると甘みが増すのも特徴です。

今日の給食では30キログラムもの冬キャベツを使って回鍋肉丼にしました！



冬キャベツの回鍋肉丼食べて
ふゆかいな寒さを吹き飛ばそう
給食も残り2回、頑張ろう！

《今日の献立》

回鍋肉丼

チンゲン菜のスープ

くだもの(りんご)

牛乳



赤の食べもの	黄色の食べもの	緑の食べもの
血や肉になるもの	熱や力のもと	体の調子を整えるもの
牛乳 豚小間肉 みそ 鶏肉 豆腐	米 油 砂糖 でんぷん ごま油	しょうが にんにく 玉葱 にんじん キャベツ たけのこ水煮 干し椎茸 ピーマン 長ねぎ チンゲン菜 りんご