



五中三二給食通信



令和 6年 1月 13日 NO.144

今日の給食は旬の冬野菜を使用した「冬野菜のカレーライス」です。冬野菜、何が入っているかわかりますか？

今日のカレーライスには冬が旬の大根、ほうれん草が入っています。冬野菜の特徴は、寒い時期に旬をむかえることから体を温める効果や免疫力を高め、かぜ予防によいとされるビタミンが多くふくまれています。そして、冬野菜は寒さにさらされて糖度が増えるため、甘みが強いのが特徴です。



給食でカレーの日は
ふいふい(*^^*)、ゆかいな日ですね
今週はカレーでおわかれ~ですね

冬が旬のたべもの



ブロッコリー



ほうれん草



しゅんぎく
春菊



はくさい
白菜



だいこん
大根



みかん



ねぎ



れんこん

参考に盛り付けてね♪

《今日の献立》

冬野菜のカレーライス

大根のサラダ

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	米 ジャガイモ 油 小麦粉 バター はちみつ 白すりごま 三温糖 ごま油	にんにく しょうが にんじん 玉葱 大根 ほうれん草 きゅうり