

五中三二給食通信



参考に盛り付けてね♪

令和 6年 12月 19日 NO.140

今日の給食は「回鍋肉丼」です。今回は回鍋肉にはかかせない「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27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！今年はキャベツの価格が高いため大事にいただきましょう！！



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3回、頑張ろう！

《今日の献立》

ホイクローどん
回鍋肉丼

わかめスープ

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 わかめ	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 白すりごま	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 りんご