



五中三二給食通信



参考に盛り付けてね♪

令和 7年 1月 31日 NO.159

今日の給食はほうれん草のオムレツです。今回は「ほうれん草」についてです。

ほうれん草は 1 年中スーパーで見かける野菜ですが、冬が旬の野菜です。特に冬にとれたほうれん草は夏にとれたものより栄養が高く、ビタミン C では約 3 倍も多く含まれています。また、冬にとれたほうれん草は寒さに耐えて育つため甘みが増しておいしいのが特徴です。

今日の給食ではオムレツに旬のほうれん草を入れて作りました。ぜひ味わって食べてください♪

冬のほうれん草がおいしくて
はなれんそう('ω')ノ
ほれそう~(>_<)



《今日の献立》

ごはん

ほうれん草のオムレツ

花野菜ソテー

かぶの野菜スープ

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 たまご 鶏ひき肉 豚小間肉	米 じゃがいも 油 砂糖	玉葱 ほうれん草 ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん にんにく セロリー 白菜 かぶ