

今日の給食

5月17日 金曜日

さけ
鮭ご飯

こぼん
ごま小判焼き

野沢菜のごま風味炒め

きのこ汁 牛乳

『野沢菜』は、カブナ的一种で信州で栽培されています。信州では、各家庭で栽培され晩秋に収穫し、師走にはいと漬物を仕込み始めます。寒くなり霜があたることにより、軟らかい野沢菜に育ちます。野沢菜漬けを細かくきざみ、ごま油などで炒めたものは、信州でも定番のご飯のおともです。『小松菜』と同じアブラナ科の野菜で、カロテンやビタミンCなどを多く含みます。



みんなで協力して準備しましょう!!

◎今月の給食目標◎

「食事の衛生について気を付けよう」