

Main menu table with columns for month (月), fire (火), water (水), wood (木), and metal (金). Each column contains meal details, ingredients, and nutritional values.

～季節の野菜～ 【はくさい】

今年度は、『季節の野菜』をテーマに旬の野菜を紹介します。日本には四季があり、季節ごとにおいしい食べものが出回ります。

ずっしりと重いものを選びましょう。

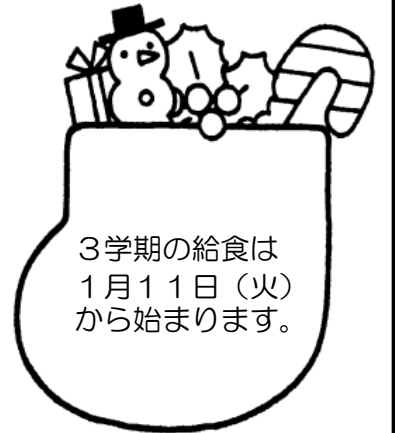


はくさいの旬は11月から2月で、寒くなればなるほど甘みが増しておいしくなります。もともとは中国で生まれ、明治時代に入ってから日本に伝わりました。はくさいには、ビタミンCが多く、風邪を予防するはたらきがあります。鍋物や炒め物、漬物などに広く利用され、加熱するとかさが減って、たくさんの量を食することができます。



堺のめぐみ

堺産農産物 『堺のめぐみ』の小松菜・春菊・水菜・キャベツを使用予定です。



3学期の給食は 1月11日(火) から始まります。

☆...オープン献立

Nutritional summary table with columns for energy, protein, fat, calcium, magnesium, iron, lead, vitamins A, B1, B2, C, salt, and fiber.