

副菜皿

はくさい いとかんてん ず  
白菜と糸寒天のごま酢あえ

ぎゅうにゅう  
牛乳

飯椀

とうふ あかだし  
豆腐とわかめの赤出汁

深皿

おやこどん  
親子丼

白菜が最も美味しい季節は、霜が降りる晩秋から冬にか

けて、丁度鍋が美味しくなる季節の11月~2月頃になり

ます。その頃、白菜はギュッと結球し、甘みを蓄えた、より美味しい物  
になります。白菜を沢山生産している所は茨城県と長野県で、その両県で

全国の約半分を賄っています。ほとんどが水分で、特に栄養がないように  
思われがちですが、カリウムやカルシウムなどのミネラルが豊富です。



給食室の様子



糸寒天を加えることで、  
食感の楽しみと食物繊維  
をアップさせています。

赤出汁には、赤みそである  
「八丁みそ」が使われていま  
す。

