



ぎゅうにゅう
牛乳

皿なし

チョコバナナマフィン

ドレッシングを
まぜましょう。

深皿

スパゲティーオリエンタルソース

副菜皿

カリフラワーのサラダ

ビタミンC豊富な「花野菜」「カリフラワー」

カリフラワーの旬は、11月～3月にかけてです。

カリフラワーとブロッコリーは、どちらもキャベツの改良品種で花野菜と呼ばれます。カリフラワーの方が先にできた野菜で、それをさらに改良したものがブロッコリーです。

どちらも野菜の中では、**ビタミンC**を多く含みますが、ブロッコリーのビタミンCは熱に弱いのにに対し、**カリフラワー**をゆでた後の**ビタミンC**量は同量の**レモン果汁**とほぼ同じという優れた野菜です。



はなやさい



よく見ると葉がキャベツに似ています。

給食室の様子



風邪予防・免疫力アップにはビタミンが欠かせません！野菜をしっかり食べましょう。

チョコとバナナの手作りマフィンです。おからパウダーを加えることで、カロリーオーバーを防ぎつつ栄養価を高めています。