

ごまドレッシングサラダ

ドレッシングを
まぜましょう。

ぎゅうにゅう
牛乳

平皿

ふう
スペイン風オムレツ

副菜皿

飯椀

キャロットバターライス

キャベツスープ

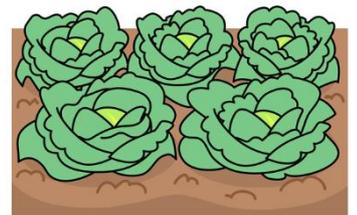
「キャベツ」本当の旬は冬と春 ❀



キャベツの旬は**冬と春**です。冬には一般的なキャベツである「**冬キャベツ**」、春には「**春キャベツ**」が出回ります。春キャベツは冬キャベツとは別の品種で、春だから柔らかくなるわけではありません。

夏や秋にも冬キャベツを**高地で栽培**した**高原キャベツ**が出回るので、ほぼ**一年中楽しめる食材**です。

また、キャベツから発見された「**ビタミンU**」、別名「**キャベジン**」は、**胃の粘膜を再生・強化**してくれる効果があります。



給食室の様子

野菜は納品後、まず下処理室で2回洗浄し、さらに調理室の3層シンクで3回洗浄します。1つの野菜につき、必ず計5回洗浄しています。



今日のキャベツは「冬キャベツ(愛知県産)」でした。