

はくさい いそあ
白菜とえのきの磯和え

だししょうゆを
まぜましょう。

平皿

ぎゅうにゅう
牛乳

あつや たまご
厚焼き玉子のみぞれあん

副菜皿

飯椀

はん
ご飯

カレーじゃこふりかけ

とうふ しる
豆腐とわかめのみそ汁

“冬野菜”の代表格「大根」



大根は、美肌を作る**ビタミンC**、でんぷんを分解する**アミラーゼ**、発ガン物質を分解する**オキシダーゼ**など多くの栄養を含みます。昔から「**胃腸によい**」とされているのはこのアミラーゼのおかげです。

大根と相性が良いのは**タンパク質**を含む食材で、肉・魚・卵などと大根の**ビタミンC**が合わさることで、**免疫力がアップ**します。

寒い冬の季節に旬を迎える「**冬野菜**」の代表格です。

給食室の様子



玉ねぎをじっくりと炒って辛味を飛ばし、じゃこを加え、塩・カレー粉のみでシンプルに味付けしたソフトふりかけです。ご飯と相性よくカルシウムがしっかりと摂れます。

