

副菜皿



ぎゅうにゅう
牛乳

スパイシービーンズ

深皿

どん
ホイコーロー丼

飯椀

たまご みず な
卵と水の菜スープ

“京菜”とも呼ばれる「水菜」



水菜の旬は12~3月までとされています。

別名「京菜」とも呼ばれ、名前のとおり、古くから京都を中心に栽培されてきました。「ミズナ」と名付けられたのは、畑に水を引き入れて育てたことが由来で、今では一年中全国で出回っています。

カロテンやビタミンCなどのビタミン類だけでなく、ミネラルを多く含んでおり、牛乳の約2倍のカルシウムをもっています。見た目の印象より栄養豊富な食材です。

給食室の様子



八丁みそを使って、コクのあるホイコーローに仕上げました。