

12月9日(月)

- ・小型パン
- ・スパゲティミートソース
- ・みずなサラダ
- ・牛乳



みずなは、京野菜の1つです。寒さに強く、緑の少ない 冬から 春の初めぐらいまでの 野菜で、シャキシャキした歯ざわりが おいしいです。ビタミン・カルシウム・鉄分が たくさん含まれています。ビタミンたっぷりの「みずな」を 食べて カゼのウイルスを 取り除きましょう！今日は水菜とキャベツとコーンの入ったサラダです。