

ほねぶとこんだて

2月27日(木)

- ・ごはん
- ・ぶた丼
- ・土佐和え
- ・牛乳



コマツナのとさあえです。コマツナはアブラナの仲間です。カロテンやミネラル特にカルシウムがたくさんふくまれています。アクが少なく使いやすいのでよく使われるようになりました。今の時期が一番おいしいです。給食ではゆがいてゴマとはなかつおであえていますが、つけ物や汁にいれたり、煮浸しにしたり、煮ものや炒め物などいろいろな料理に使われます。