

6月1日（水）

- チーズパン
- アジフライ
- グリーンアスパラ
- 春雨スープ
- 牛乳



6月は食育月間です。今日はカルシウムたっぷりのほねぶと献立です。今日のそえ野菜はグリーンアスパラガスです。アスパラガスは南ヨーロッパの生まれです。日本へは江戸時代に伝わりました。地上に伸びてくる新芽の茎を食べています。種を植えてから2年から3年たたないと収穫できるまで育たないそうです。カロテンやビタミンA、B1、B2、C、Eなどが含まれています。季節の野菜、おいしくいただきましょう。