

きゅうしょくしつ
給食室だより

令和5年12月13日

今日の給食は、冬野菜のカレー、牛乳、海藻サラダです。

冬野菜のカレーには、ふだんカレーにはあまり入れない大根と、ほうれん草が入っています。カレーに入っているにんじん、大根、ほうれん草は、すべて新座市内の高橋農園さんから届けていただきました。栄養豊富で、新鮮な新座の冬野菜がたっぷり入ったカレーに仕上がっています。

海藻サラダには、6種類もの海藻が使われています。【わかめ、こんぶ、茎わかめ、赤とさかのり、青とさかのり、白とさかのり】です。海藻には、無機質などの栄養素や食物せんいが多くふくまれるため、積極的に食べたい食品の1つです。

今日もしっかり食べて、丈夫な体を作りましょう。

ふゆやさい
冬野菜のカレー



だいこん かわ
大根の皮をおきます



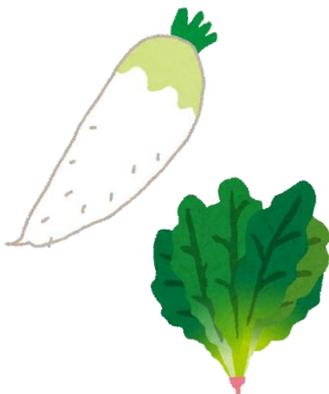
ルー作り



たまごはんぶんいろ
玉ねぎの半分は、あめ色に炒めます



だいこん き
大根をいちよう切りにします



ルーを入れ、煮込みます