

2025年

12
DECEMBER

おすすめメニュー

12月18日(木) 肉団子のコーンクリームシチュー
白いシチューは日本で考案され、給食で広まった料理といわれています。シチューには2種類あり、ホワイトシチューとブラウンシチューです。やさいや肉をスープで長時間煮込みます。みんなの好きなコーンと肉団子を入れました!



がつのおべんとうメニュー



げつようび



かようび



すいようび



もくようび



きんようび



ひとくちメモ

冬至

冬至とは、1年で一番短い日です。昔から冬至にはカボチャを食べる風習があります。今と違って野菜の保存が難しかった時代に保存がしやすく栄養価が高いカボチャを食べて寒い冬を乗り切ろうという昔の人の知恵から、冬至にカボチャを食べる風習ができました。カリウム・β-カロテン・ビタミンC・食物繊維が多く含まれています。皮にも果肉以上にβ-カロテンが含まれていますので、皮付きのまま食べられる調理方法がオススメです。

