

12月5日（金）の給食

献立

米粉パン チョコスプレッド 牛乳
肉団子と大豆のトマト煮 チンゲンサイのソテー



チンゲンサイは、中国で生まれた野菜で、日本に伝わったのは約50年前といわれています。シャキシャキと歯ごたえがよく、クセが少ないので、炒め物やスープなど色々な料理に使えます。チンゲンサイには、風邪を予防してくれるビタミンAやビタミンCが多いです。