

6月17日(火)

揚げじゃがのそぼろかけ

豚肉入り野菜炒め



ごはん

冬瓜のスープ

とうがん
冬瓜

冬瓜は漢字で「冬」「瓜」と書きますが、夏に旬を迎える野菜です。昔は夏に収穫した冬瓜を、風通しのよい暗い場所に保管し、冬の保存食として食べていたことから名付けられたといわれています。

ほとんどが水分ですが、ビタミンCやカリウムが含まれています。

