

除去食

 (卵抜き)


小松菜と卵のソテー

豚肉のしょうが焼き



ごはん

さつまい

5月11日(月)



小松菜

# 人参



人参は、料理の彩りを華やかにし、いろいろな料理に使われる野菜です。人参に含まれるβカロテンは、体の免疫力を高め、風邪を予防する働きがあります。

一年中、手に入りやすく、給食で大活躍してくれる野菜です。