

なかもとランチタイム

★今日のこんだて★ ☆毎月19日は食育の日☆ 地産地消の日 ☆

カリフローレと
おまめのサラダ

バターナッツ
かぼちゃの
みそマヨグラタン



くろパン

りんご
みそ
スープ

【給食のお話】

毎月19日は食育の日です。今日はさいたま市で育てられているヨーロッパ野菜をたくさん使った献立です。今日は、カーリーケールを紹介しします。カーリーケールは、地中海が産地のお野菜で、キャベツのもとになった「カンラン」という植物に近いと言われています。葉がフリフリと愛らしい野菜です。最近ではスーパーの野菜コーナーでも見る機会が増えてきました。今日はバターナッツかぼちゃのみそマヨグラタンに少し入っています。「ケール」は苦みが強い野菜と思われがちですが、このカーリーケールは苦みがほとんどなく、食べやすいです。ぜひ、チャレンジしてみてください。

【担任の先生方へ】

今日はとくにありません。いつもありがとうございます♪

自分が食べられる量を考えて、みんなでいしきしてみよう！苦手でもあと1くちチャレンジ♪

【昨日の残菜】

- ★冬野菜カレー：3.9kg
- ★小松菜とわかめのサラダ：0.6kg
- ★ぶどうヨーグルト：8コ
- ★牛乳：32本



寒くなってきて、おやすみが増えてきました。むりはせず、自分の食べられる量をチャレンジしよう！

仲本小学校全体の残菜率は1.9%でした！