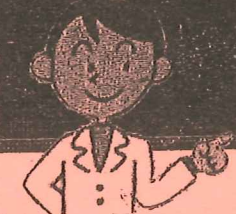


わん かん しゅん しょくざい
1年間の旬の食材
 について



食材には「旬」という時期があることを知っていますか。
 今はスーパーなどで、食材がほしいときにいつでも手に入るよう
 なり、あまり意識することはないかもしれませんが、給食でも
 しかし、旬の食材には良いところがたくさんあるので、給食でも
 たくさん使っています。

旬の食材は...
 おいしい!
 栄養たっぷり!
 安い!



こんだてメモ
 平成27年4月
 福生市学校給食センター

旬をおぼえよう!

冬

はくさい ねぎ だいこん みかん
 ほうれんそう ブロッコリー

春

たけのこ さわら
 あさり
 なののはな
 新じゃがいも
 新たまねぎ
 春キャベツ

秋

さば さんま
 こめ さつまいも
 きのこ かき
 栗

夏

あじ
 ヒーマン
 かぼちゃ
 きゅうり
 トマト
 すいか
 ゴーヤ

今月の給食で登場する
春が旬の食材

さわら... 14日(火) さわらのこうそうパンこやき
 22日(水) さわらのこうみやき

たけのこ... 22日(水) たけのこごはん

なののはな... 22日(水) はるキャベツとなののはなのおひたし
 春キャベツ

あさり... 27日(月) ふかがわめし

など、ほかにも登場するので、お楽しみに!