

今日の給食(2024. 11. 11)

〈献立名〉

コッペパン、牛乳、ミートボール入りブラウンシチュー、白身魚のレモンペッパーフライ、
ブロッコリーサラダ



ブロッコリー

ブロッコリーは、カリフラワーと共にキャベツから品種改良してできた野菜です。ブロッコリーはカリフラワーよりカロテンやビタミン C を多く含み、栄養面でも優れています。一年中出回っていますが、9月から10月頃が最もおいしいと言われています。今日はサラダにしました。