

# 12月11日(水)の給食

さばのおろししょうゆかけ

五目汁

こまつなの煮びたし

米飯

牛乳



〔こまつなの煮びたし〕年1回

こまつな（生産量1位茨城県産）34.2kgと鶏肉をだし、砂糖、しょうゆで味付けしました。

鶏肉からうま味が出ているので大変美味で、年1回の「さばのおろししょうゆかけ（長崎県東シナ海水揚げ）」、「五目汁」とともに米飯がよく進みました。

〔こまつな 豆知識〕

給食では11月～2月に月1回使用の野菜。1998年11月初使用で今年で27年になります。

中国原産。江戸時代に小松川（現在の東京都江戸川区周辺）で栽培されていたことから「コマツナ」と名付けられました。今も東京での栽培が多く、関東の雑煮に欠かせない野菜。旬は冬で、冬菜や雪菜とも呼ばれ、寒さに強く、霜にあたると甘味が増して美味しくなります。ビタミン類、鉄等を豊富に含み、特筆すべきはカルシウムの多さ（牛乳並み）で野菜の中ではトップクラスです。