

# 11月20日（水）の給食

- 牛乳
- 黒コッペパン
- ポテトクリーム煮
- 鮭のハーブフライ
- ミニトマト



今日は北海道羊蹄地区産のじゃが芋を使ったクリーム煮です。ホクホクとして甘みが強いじゃが芋は、クリーム煮にぴったりで煮崩れも少なく、とてもきれいに仕上がりました。じゃが芋のビタミンCは、熱に比較的強いといわれています。寒くなるこれからの季節、寒さによるストレスに対抗するために壊れにくいビタミンCもつじゃが芋を、上手に活用しましょう。