

School Lunch News

2026.3.4

今日の献立

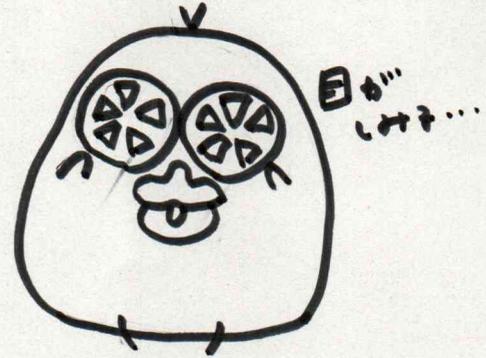
チキンライス (大皿)

ボルシチ風 (大わん)

せとか (小皿)

牛乳

給食室より



今日は世界の料理からボルシチを紹介します。ボルシチはウクライナやロシア、東欧諸国の伝統的な料理です。世界三大スープともいわれ、見た目が鮮やかな深い赤い色をしているのが特徴です。この鮮やかな色合いは、材料として使うビーツによるものです。ビーツは小金井でも作られており、今日は小金井産の生ビーツを使っています。ビーツは栄養豊富な野菜で、鉄分や葉酸など貧血予防になる栄養や、疲労回復の効果があります。

そして、今日の果物は今が旬のかんきつ「せとか」です。「かんきつの大トロ」ともいわれるほど、ジューシーでコクのある甘さが楽しめます。味わって食べてくださいね。