

# 3月24日(木)

バターライス

煮込みハンバーグ

じゃがいものチーズグリル

花野菜サラダ

牛乳

## 花野菜サラダ

ブロッコリーやカリフラワーは、菜の花と同じアブラナ科の野菜で、花やつぼみを食べる花野菜です。日本には、明治時代に入ってきたといわれています。一年中出回っている野菜ですが、11月～3月は甘味が増して一番美味しい季節です。芯の部分も皮を厚くむくと美味しく食べられます。

玉ねぎ : 北海道  
じゃが芋 : 鹿児島  
カリフラワー : 茨城  
ブロッコリー : 愛知  
にんじん : 徳島  
豚肉 : 千葉  
牛肉 : 千葉・群馬  
たまご : 青森