

ちく がつ にち もく
A地区5月23日(木)

ちく がつ にち すい
B地区5月29日(水)

やさい ひ
は、「野菜の日」ですー

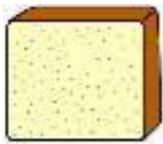
きょう こんだて
今日の献立



ぎゅうにゅう



ハンバーグのきたキューソース



ライおぎパン



スライスチーズ



やさいスープ

きょう きゅうしょく はい やさい
今日の給食に入っている野菜

<ハンバーグのきたキューソース>

- ・たまねぎ…40g
- ・たけのこ…5g

<やさいスープ>

- ・にんじん…10g
- ・たまねぎ…30g
- ・キャベツ…20g



ごうけい
合計：105g



たまねぎ

たまねぎは、生では「辛み」、火を通すと「甘み」を楽しむことができる野菜です。このたまねぎ独特な辛みは、「硫化アリル」という成分によるものです。硫化アリルは血液をサラサラにする働きがあり、動脈硬化などの病気になりにくい体をつくります。

今月は、「ハンバーグのきたキューソース」「やさいスープ」「八宝菜」など多くの献立にたまねぎを使っています。

たけのこ



たけのこは春が旬の野菜です。

漢字で「筍」と書きます。「旬」には10日という意味があり、芽生えて10日以上経つとかたくて食べられなくなるため「旬の竹」という意味でこの漢字が付いたそうです。鮮度で味の差が大きく、とれたてほどやわらかくておいしいのが特徴です。北九州市は、全国的に有名なたけのこの産地です。給食に使われているたけのこは、すべて市内産のものです。

1日に必要な野菜の量は350gです。北九州市の学校給食では、「野菜の日」に、100g以上の野菜をとれるように献立を考えています。

