

ちく にち すい
A地区6月26日(水)

ちく にち か
B地区6月11日(火)

やさい ひ
は、「野菜の日」です

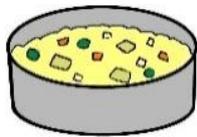
きょう こんだて
今日の献立



ぎゅうにゆう



ドレッシングキャベツ



ごはんにまぜます



きたきゅうしゅうやさいいっぱいドライカレー (おぎごはん)

きょう きゅうしよく はい やさい
今日の給食に入っている野菜

〈きたきゅうしゅうやさいいっぱい
ドライカレー〉
・たまねぎ 70g ・にんじん…25g
・たけのこ…15g ・トマト…10g
・こまつな…10g ・しょうが…1g
・とうもろこし…10g

〈ドレッシングキャベツ〉
・キャベツ…30g

ごうけい
合計: 171g

こんげつしょうかい やさい
今月紹介する野菜は **トマト** です



なつ しゆん やさい あか いしゃ あお
トマトは夏が旬の野菜です。「トマトが赤くなると、医者が青くなる」という
ことわざがあるように、たいよう ひかり あ えいよう た
太陽の光を浴びたトマトは栄養たっぷりなので、食べ
びょうき
ると病気にかかりにくくなるといわれます。

きょう きたきゅうしゅうやさい ちゅうがくせい かんが こんだて
今日の「北九州野菜いっぱいドライカレー」は中学生が考えた献立で、
きたきゅうしゅうし こまつな つか
北九州市でとれたトマト、たまねぎ、たけのこ、小松菜をたっぷり使っていま
す。たくさんの野菜のうまみがつまったドライカレーを味わいましょう。

にち ひつよう やさい りょう
1日に必要な野菜の量は **350g** です。きたきゅうしゅうし がっこうきゅうしよく
北九州市の学校給食では、
やさい ひ いじょう やさい こんだて かんが
「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。

