

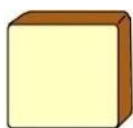
6月「野菜の日献立」

「シェフの北キュー三ツ星献立」

A地区12日(木) / B地区18日



チキンカツ カポナータぞえ



パン



りんごジャム



やさいスープ

今日の給食に入っている野菜

< チキンカツ カポナータぞえ >

- ・なす … 20g ・たまねぎ … 15g
- ・トマト缶 … 20g ・にんじん … 10g
- ・ピーマン … 5g

< やさいスープ >

- ・たまねぎ … 40g
- ・キャベツ … 30g
- ・にんじん … 10g
- ・とうもろこし … 5g



ごうけい 合計: 155g

なす

なすは6月から9月が旬の野菜です。インドが原産ですが、今から約1300年前の奈良時代にはすでに食べられていた伝統のある野菜です。

なすにはカリウムという栄養素が多く含まれています。カリウムは夏バテ予防効果があるので、今からの季節におすすめの野菜です。

なすは油との相性がよいと言えます。今日のカポナータも、煮込む前になすを油で揚げる工夫をすることで、食べやすくなっています。



シェフの北キュー三ツ星献立

菅沼シェフからのメッセージ

みなさんが毎日食べている給食は、実はたくさんの方の手と時間と愛情が込められているのです。給食の材料となる、お魚、野菜、卵…全ての食材は、生産者さん（農家さん、漁師さん、配達員さんなど）がいて、成り立っています。そして、その食材を愛情たっぷり込めて調理してくれる人がいます。こうしてたくさんの方の手が加わって、ようやく給食がみなさんのもとへ届けられています。みなさん、「ありがとう」という気持ちも一緒に、給食を楽しんでもらえと嬉しいです。そして、いつもおいしく給食を食べてくれるみなさんに、私からも「ありがとう」の気持ちをこめて、今日の給食をお届けします!!



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。

