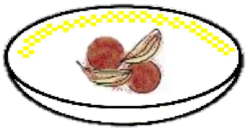
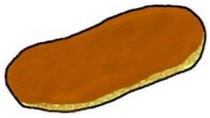
10月 「野菜の日献立」の紹介

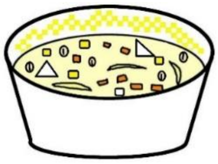
A地区16日（木）／B地区1日（水）



にくだんごのトマトにこみ



くろざとうパン



もちむぎいりやさいたっぷりたべるスープ

今日の給食に入っている野菜

<にくだんごのトマトにこみ>

- たまねぎ … 30g
- トマト（缶）…25g

<もち麦入り野菜たっぷり食べるスープ>

- たまねぎ … 20g
- にんじん … 15g
- だいこん … 35g
- とうもろこし … 10g
- しょうが… 0.5g

合計：135.5g

たまねぎ

給食ではたまねぎは1年中使われています。健康にも良く、いろんな料理にも使いやすい万能野菜です。

たまねぎには、血液をサラサラにしたり、お腹の調子を整えたり、体の細胞を守ったりする栄養素がたくさん含まれています。

また加熱すると甘みが増し、炒め物や煮物、スープ、サラダなど、どんな料理にも合います。

今日の献立「肉団子のトマト煮込み」と「もち麦入り野菜たっぷり食べるスープ」にも使われています。

給食で使われているたまねぎ

小倉南区で作られているたまねぎ畑の写真です。

給食ではたくさんの献立に使われています。

カレーライス

焼うどん

八宝菜

豚肉とじゃがいもの含め煮

今月登場する「玉ねぎを使った献立（一部）」です。お楽しみに♪

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。