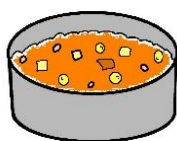


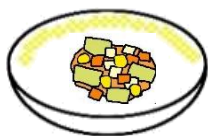
がつ 11月 やさい ひこんだて しょうかい
「野菜の日献立」の紹介

ちく か もく ちく にち か
A地区20日(木) / B地区18日(火)



コストリカライス
(おぎごはん)

ごはん
に
まぜ
ます

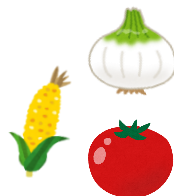


はくさいスープ

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

<コストリカライス>

- ・たまねぎ ... 50g
- ・とうもろこし(缶) ... 10g
- ・トマト(缶) ... 10g



<はくさいスープ>

- ・たまねぎ ... 20g
- ・にんじん ... 10g
- ・はくさい ... 40g



ごうけい グラム
合計: 140g

はくさい



はくさいは、秋から冬にかけてが旬の野菜で、寒くなると甘みが増しておいしくなります。はくさいには、風邪を予防したり、免疫力を高めたりするビタミンCが多く含まれています。他にも、食物繊維がたくさん含まれており、おなかの調子を整える働きがあります。

みずみずしく、あっさりした味わいのはくさいは、炒め物、スープ、サラダなどの料理に使われることが多く、今日は、「はくさいスープ」に使われています。

きゅうしょく つか
給食で使われているはくさい



給食室にみずみずしい
大きなはくさいが届きました。



かたさが違うので、葉と茎に
わけて切ります。



煮る時も葉と茎で釜に入れる
タイミングを変えています。

にち ひつよう やさい りょう グラム
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。

