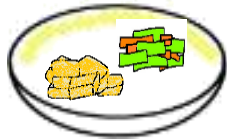


がつ 12月 やさい ひ こんだて しょうかい
「野菜の日献立」の紹介

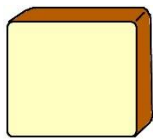
ちく にち もく ちく にち すい
A地区11日(木) / B地区17日(水)



やさいソテー



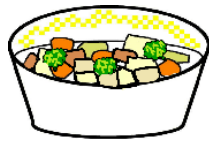
ホキのコロコロクリームニエル



パン



ミックスジャム



ロマネスコのクリームに

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

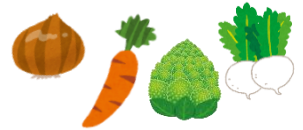
<やさしいソテー>

- ・キャベツ … 30g
- ・にんじん … 5g



<ロマネスコのクリームに>

- ・たまねぎ … 30g
- ・にんじん … 10g
- ・ロマネスコ … 20g
- ・かぶ … 20g



ごうけい
合計: 115g

ロマネスコ



ロマネスコは、ブロッコリーやカリフラワーの仲間で、見た目がとてもユニークな野菜です。味にくせがなく食べやすいので、ゆでてサラダにしたり、炒め物やスープに入れたりして使います。

また、風邪を予防したり、肌をきれいに保ったりするビタミンCがレモンと同じくらいたくさん含まれています。

今日の献立「ロマネスコのクリームに」に使われています。市内産のロマネスコを味わって食べましょう。

給食で使われているロマネスコ



きたきゅうしゅうし
北九州市では、
わかまつく こくらみなみく
若松区や小倉南区
おお せいさん
で多く生産されています。

ロマネスコの旬は冬。
クリスマスツリー
のような形をしています。



あじ
味はブロッコリー、
しよつかん
食感はカリフラワー
に似たヨーロッパ
生まれの野菜です。

にち ひつよう やさい りよう
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、

やさしい ひ いじよう 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。

