

がつ 1 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 げつ ちく にち きん
A地区26日(月) / B地区23日(金)



あつあげのいろどりチーズやき



くろごとうパン



ふゆやさいのポトフ

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

<あつあげのいろどりチーズやき>

- ・ブロッコリー … 15 g
- ・トマト (缶) … 5 g



<ふゆやさいのポトフ>

- ・たまねぎ … 20 g
- ・にんじん … 15 g
- ・はくさい … 40 g
- ・だいこん … 20 g



ごうけい
合計: 115g

ブロッコリー



ブロッコリーは花のつぼみが集まってい
るところを食べる野菜で、寒くなってくると
甘くおいしくなります。

ブロッコリーには、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やおなか
の調子を整える食物繊維がたくさん含ま
れています。

北九州市の若松区で育つブロッコリー
は「若松潮風®ブロッコリー」という名前で
ブランド化されています。

今日の献立「あつあげのいろどりチーズ
やき」に使われています。

地元北九州市の野菜のおいしさを味わ
いましょう。

給食で使われているブロッコリー



ぎゅっとつまった
つぼみ、甘みの強さ、
しゃきとした食感が
特徴です。

しおかぜ はこ
潮風が運ぶミネラル
豊富な若松区の畑
で育てられています。



写真: JA北九インスタより

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。

