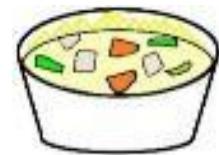


がつ やさい ひ こんだて しょうかい
 | 月 「野菜の日献立」の紹介

ちくにちげつ ちくにちきん
 A地区26日(月)／B地区23日(金)



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纖維がたくさん含ま
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「あつあげのいりどりチーズ
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。

今日の給食に入っている野菜

<あつあげのいりどりチーズやき>

- ・ブロッコリー … 15g
- ・トマト(缶) … 5g



<ふゆやさいのポトフ>

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



ごうけい 合計: 115g

給食で使われているブロッコリー



ぎゅっとつまつた
つぼみ、甘みの強さ、
しゃきっとした食感が
特徴です。



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。

