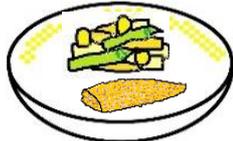


がつ やさい ひ こんだて しょうかい
3月 「野菜の日献立」の紹介

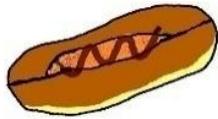
ちく か きん / ちく か もく
 A地区6日(金) / B地区5日(木)



じゃがいもとアスパラのチーズやき



パンにはさみます



フィッシュフライサンド
(せわりパン)



キャベツのとうにゅうスープ

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

<じゃがいもとアスパラのチーズやき>

- ・グリーンアスパラガス …5g
- ・とうもろこし …5g



<キャベツのとうにゅうスープ>

- ・たまねぎ … 40g
- ・にんじん … 15g
- ・キャベツ … 35g



ごうけい
合計: 100g

キャベツ

わかまつく ばたけ げんかいなだ めん
 若松区のキャベツ畑は玄界灘に面し、

た しおかぜ ふ ほう
 絶えず潮風が吹いているため、ミネラル豊
 ふ あま そだ
 富で甘みのつよいキャベツが育ちます。

わかまつしおかぜ よ なま た
 「若松潮風®キャベツ」と呼ばれ、生で食
 あま かねつ あま
 べても甘くておいしく、加熱するとさらに甘
 ま た
 みが増しておいしく食べられます。



わかまつく ばたけ
 若松区のキャベツ畑



グリーンアスパラガス

はる しゆん やさい は えだ で まえ め
 春が旬の野菜で、葉や枝が出る前の芽
 くき た じめん で くき か
 と茎を食べます。地面から出てきた茎を刈
 と しゅうかく
 り取って収穫します。

きょう きゅうしよく
 今日の給食では、グリーンアスパラガス
 をじゃがいもやチーズと一緒に、スチームコ
 いっしょ
 ンベクションオーブンで焼いています。



ばたけ
 アスパラ畑

にち ひつよう やさい りよう きたきゅうしゅうし がっこうきゅうしよく やさい ひ
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」

いじょう やさい こんだて かんが
に、100g以上の野菜をとれるように献立を考えています。

