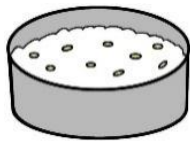


がつ やさい ひこんだて しょうかい
5月 「野菜の日献立」の紹介

ちく か すい / ちく か もく
A地区20日(水) / B地区14日(木)



むぎごはん

あさりのつくだに



もやしのごまずあえ



ジアチャンドウフふう
あつあげのいためもの

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

< ジアチャンドウフふうあつあげのいためもの >

- ・たまねぎ … 40g
- ・にんじん … 10g
- ・にら … 5g
- ・たけのこ … 5g



< もやしのごまずあえ >

- ・もやし … 40g
- ・にんじん … 10g

ごうけい グラム
合計: 110g

たけのこ



たけのこは3月から5月が旬の野菜です。

とれたてのたけのこほど、やわらかく、おいしいとい
 う特徴があります。

たけのこの生産量の全国1位は福岡県です。

北九州市では小倉南区の合馬地区が有名で
 す。合馬地区の竹林は水分を保つ赤土であること
 から、品質のよいたけのこが育ちます。また土の改
 良を行い古い竹は切るなど、手間と時間をかけて
 竹林を育てています。



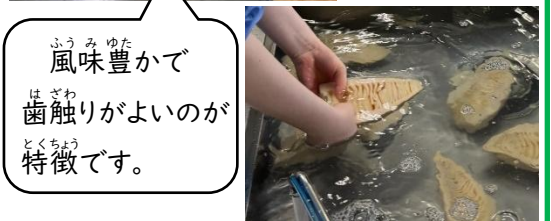
竹林の様子

写真:JA 北九ホームページより

きゅうしよく つか
**給食で使われている
たけのこ**



給食では北
 九州市内産の
 水煮たけのこを
 1年を通して使っ
 ています。



風味豊かで
 歯触りがよいのが
 特徴です。



丁寧に洗って、
 食べやすい大き
 さに切ります。

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

以上の野菜がとれるように献立を考えています。お家でも野菜をしっかり食べましょう。

