

がつ やさい ひこんだて しょうかい
6月「野菜の日献立」の紹介

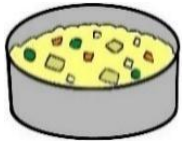
ちく にち げつ / ちく にち か
A地区22日(月) / B地区30日(火)



あらびきウイナー



ごはんにまぜます



ピラフふうまぜごはん



シェフのミネストローネ
(チーズ入り)

きょう きゅうしょく はい やさい
今日の給食に入っている野菜

<ピラフふうまぜごはん>

- ・たまねぎ … 20g
- ・にんじん … 10g
- ・ピーマン … 5g
- ・とうもろこし … 5g



<シェフのミネストローネ>

- ・たまねぎ … 40g
- ・にんじん … 15g
- ・キャベツ … 30g
- ・トマト … 10g
- ・トマト(缶) … 10g

ごうけい
合計: 145g



トマト

あかいろ せいぶん
 トマトの赤色のもとになっている成分

からだ ちょうし ととの はたら
 「リコピン」には、体の調子を整える働きがあります。

かぜ からだ シー
 風邪をひきにくい体をつくるビタミンC

ちようし しょくもつせん い
 や、おなかの調子をよくする食物繊維も
 おお
 多くふくまれています。

きょう つか
 今日は「シェフのミネストローネ」に使っています。



ピーマン

かぜ からだ
 ピーマンには、風邪をひきにくい体をつくる

ビタミンCやビタミンAが多くふくまれています。また、ピーマンの苦みは、血管

を強くする働きのあるポリフェノールの

一種で、油で炒めることで、苦みが和ら

ぎます。今日は、「ピラフふうまぜごはん」

に使っています。



にち ひつよう やさい りよう きたきゅうしゅうし がっこうきゅうしょく 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」に、

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

