12月「野菜の日献立」の紹介

★★★ シェフの北キュー三ツ星献立 ★★★

A地区8日（火）／B地区14日（月）

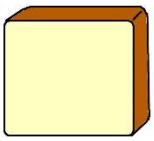


ロマネスコのペペロンチーノ





チーズオムレツ



あまおう
いちごジャム

パン

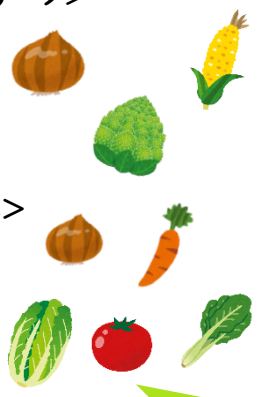


シェフのミネストローネ

今日の給食に入っている野菜

<ロマネスコのペペロンチーノ>
- たまねぎ … 10g
- ロマネスコ … 20g
- とうもろこし … 5g

<シェフのミネストローネ>
- たまねぎ … 30g
- にんじん … 10g
- はくさい … 25g
- トマト（缶） … 20g
- 小松菜 … 5g



合計：125 g

ロマネスコ



ロマネスコには、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がレモンと同じくらいたくさん含まれています。

北九州市では、若松区で多く生産されています。



ブロッコリーやカリフラワーの仲間で、冬に旬を迎える野菜です。

今日の献立「ロマネスコのペペロンチーノ」に使われています。若松区産のロマネスコを味わって食べましょう。

形を観察してみよう！ロマネスコ

ロマネスコの一番の特徴は、その**不思議な形**です。トゲトゲした形が集まっています



が、その1つを取り出してみると、全体の形とそっくり小さなトゲトゲになっています。



ヨーロッパ生まれの野菜で、「ロマネスコ」という名前は、イタリア語での呼び名「ブロッコロ・ロマネスコ」からきています。これは「ローマのブロッコリー」という意味です。

1日に必要な野菜の量は350 gです。北九州市の学校給食では、「野菜の日」に、100 g以上の野菜をとれるように献立を考えています。

