

が つ や さ い ひ こ ん だ て し ょ う か い
11月「野菜の日献立」の紹介

ち く にち か ち く にち か
A地区17日(火) / B地区24日(火)



ごはん

いりことだいずのこくとうあえ



やきギョーザ



はっぼうさい

き ょ う き ょ う し ゅ く は い や さ い
今日の給食に入っている野菜

<はっぼうさい>

- ・たまねぎ … 40g
- ・にんじん … 20g
- ・たけのこ … 5g
- ・キャベツ … 60g
- ・しろねぎ … 10g



ごうけい グラム
合計: 135 g

わかまつしおかぜ

若松潮風®キャベツ

い ち だ い さ ん ち わ か ま つ く
キャベツの一大産地である若松区は
げん か い な だ め ん ば た け た
玄界灘に面し、キャベツ畑には絶えず
し お か ぜ ふ し お か ぜ う
潮風が吹いています。キャベツは潮風を受
そ だ う す か い す い は た け
けて育ち、さらに薄めた海水を畑にまくこ
て ん ね ん ほ き ゅ う
とで、天然のミネラルを補給しています。こ
そ だ わ か ま つ し お か ぜ
のようにして育ったキャベツは、「若松潮風
な づ な ま た あ ま
®キャベツ」と名付けられ、生で食べても甘
か ね つ
みがあり、加熱すると
あ ま ま
さらに甘みが増えて
お い し く な り ま す 。



わかまつしおかぜ

若松潮風®キャベツの秘密

ひみつ

おも
ずっしり重い

は ま
葉がしっかりと巻き、ず
じ ゅ う り ょ う か ん
っしりとした重量感が
い ち ま い い ち ま い は
あります。一枚一枚の葉
あ つ た ご た
に厚みがあり、食べ応え
が あります 。



な つ ば た け
夏のキャベツ畑



わかまつしおかぜ
若松潮風®キャベツを
そ だ は た け な つ あ い だ
育てる畑は、夏の間、
つ ち ち ら か い ふ く
土の力を回復させるた
め に、ひまわりが植えら
れ て い ま す 。

に ち ひ つ ょ う や さ い り ょ う グラム
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、

や さ い ひ グラム い じ ょ う や さ い こ ん だ て か ん が
「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。

