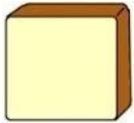


がつ
4月

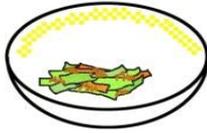
やさい ひ こんだて
「野菜の日献立」

しょうかい
の紹介

ちく にち げつ ちく にち か
A地区21日(月) / B地区22日(火)



ちいさいパン
(けんさんこむぎこ)



ツナサラダ



ミートソーススパゲッティ

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

< ミートソーススパゲッティ >

- ・たまねぎ … 40g
- ・にんじん … 30g
- ・グリーンピース … 5g



< ツナサラダ >

- ・キャベツ … 40g
- ・にんじん … 5g

ごうけい グラム
合計: 120g



キャベツ

キャベツは、北九州市で生産量が一番多い野菜で、主に若松区や小倉南区で作られています。

キャベツは1年中食べられていますが、春と冬が旬です。

3月から5月に旬を迎える

春キャベツは葉の巻き方が

ふんわりとして丸く、冬キャ

ベツは葉がギュッとつま

平たい形をしています。

今が旬の春キャベツは、みずみずしくやわらかいため、サラダやつけものにするとおいしく食べることができます。

旬の春キャベツを味わいましょう。



野菜の日

「野菜の日」には、季節を感じる旬の野菜や、北九州市内で生産される新鮮でおいしい地場産野菜を使った献立を取り入れています。

地場産野菜のおいしさや旬の食材の良さを感じたり、必要な野菜の量や体の中での必要

量を学んだりして、

健康に良い食生活を

実践していきま

しょう。



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以上の野菜をとれるように献立を考えています。

