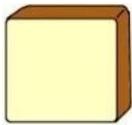


がっ やさい ひ こんだて しょうかい
4月 「野菜の日献立」の紹介

ちく にち か ちく か げつ
A地区21日(火) / B地区20日(月)



ちいさいパン
 (けんさんこむぎこ)



ツナサラダ

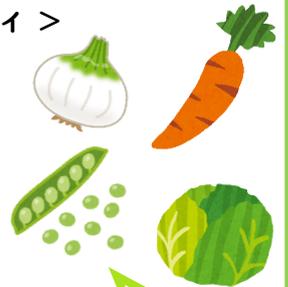


ミートソーススパゲッティ

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 … 50g
- ・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: 130g



しん
新たまねぎ

しん はる しゅん やさい つうじょう
 新たまねぎは、春が旬の野菜です。通常のたまねぎ
 くら しん しゅうかくご しゅつ か
 と比べ、新たまねぎは収穫後すぐに出荷されるため、や
 わらかくてみずみずしく、^{あま}甘みがあるのが特徴です。
 きゅうしょく がっ がっ きたきゅうしゅう し さん
 給食では4月~6月にかけて北九州市産のものを
 しょう
 使用します。

たまねぎには、おなかの調子を^{ちようし}整える^{ととの}食物繊維や、
 びょうき からだ シー
 病気から体をまもる^{シ-}ビタミンCが^{ふくま}れています。こ
 れからが旬の新たまねぎを^{しゅん}味わって^{しん}食べましょう。



やさい ひ
野菜の日

やさい ひ きせつ かん
 「野菜の日」には、季節を感じる
 しゅん やさい きたきゅうしゅう しない せいさん
 旬の野菜や、北九州市内で生産
 しんせん じ ばさん やさい
 される新鮮でおいしい^じ地場産野菜
 つか こんだて と い
 を使った献立を取り入れています。
 じ ばさん やさい しゅん
 地場産野菜のおいしさや旬の
 しょくざい よ かん ひつよう やさい
 食材の良さを^{ひつよう}感じたり、必要な野菜
 りょう からだ なか まな
 の量や体の中での^はたらきを^{まな}学ん
 だりしながら健康に^{けんこう}
 よ しょくせいかつ じっせん
 良い食生活を^{じっせん}実践
 していきましょう。



にち ひつよう やさい りょう 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}100g以上の野菜がとれるように^{こんだて}献立を^{かんが}考えています。

