

10月 大学コラボ献立(九州栄養福祉大学)

ちくつたちちくちくすい
A地区1日(木) B地区2日(水)



かたぬきチーズ



アーモンドサラダ



こまつなパワーの
さばトマスパゲッティ

ちいさいキャロットパン

10月は小倉北区にある九州栄養福祉大学
食物栄養学部の学生のみなさんが考案した
「小松菜パワーのさばトマスパゲッティ」が登場
します。

手作りのトマトソースにカルシウムや鉄、ビタ
ミンなどが豊富な小倉南区産の小松菜と、た
んぱく質が含まれるさばを組み合わせた栄養
たっぷりのスパゲッティです。

こまつな 小松菜パワーのさばトマスパゲッティができるまで



若松区にあるトマト生産者「響灘菜園」の、形や大きさがふぞろいで廃棄されていた
規格外のトマトを使ってトマトソースを作り、材料には、さばの缶詰を取り入れています。

給食では、トマトの代わりにトマトピューレ、さばの水煮を使って
アレンジし、トマトの酸味とさばのうま味を生かした、野菜が苦手な
人でも食べやすい味に仕上げました。

スパゲッティに小松菜を加えるという学生のみなさんの新しい
発想で生まれた「小松菜パワーのさばトマスパゲッティ」を味わい
ましょう。



私たちは、「食」で北九州市の課題を解決する活動に取り
組んでいます。さばには、DHAやEPAなどの体にうれし
い脂がたっぷりで、青魚の元気パワーもギュッとつまってい
ます。

地域の食材をおいしく食べ、食品ロスについても知ってほ
しい、そして生産者のみなさんへ「ありがとう」を届けたい、そ
んな願いをこめた『おんがえしメニュー』です。



九州栄養福祉大学の
学生のみなさん