

# めむろまるごと給食 きゅうしょく

めむろ せいさん 芽室で生産された やさい 野菜や肉を にく みんなで た 食べよう!

平成28年度 第3回目  
7月22日(金)

めむろさんざいりょう  
芽室産材料

《かぶとだいこんのみそ汁》



だいこん



ながねぎ



かぶ



にんじん

《ぶたにくしょうが焼き》



ぶたにく

むぎい  
麦入りごはん

ぎゅう にゅう  
牛乳

だいこん しる  
かぶと大根のみそ汁

ぶたにく や  
豚肉しょうが焼き

キャベツのみそマヨサラダ



イエス!クリーンの  
マークが  
ついています。

のうやく かがく ひりょう  
農薬や化学肥料をできるだけ使わ

ないで芽室町で作られたキャベツ

はこ  
の箱にYes!Clean(イエスクリーン)

マークがついています。

《キャベツのみそマヨサラダ》



キャベツ



スイートコーン



チーズ

がっこうきゅうしょく しよく たいおう \* 学校給食では、アレルギー食に対応するためマヨネーズの代わりにエッグケア(卵不使用~半固形状ドレッシング)を使用しています。



## めむろ産材料の紹介 さんざいりょう しょうかい

### キャベツ

めむろちょう こ 芽室町では10戸の農家が生産しています。4月1日に さいしょ たね 最初の種まきをしました。7月15日頃から しゅうかく はじ 収穫が始まり がつはじ 10月初めまで続きます。今年、 あめ ひ 雨の日が多く おほ 育ち方が遅れています。主に、 ほっかいどう ない 北海道内では帯広や札幌の市場に、 とうがい 道外では東京などの かんとうちほう 関東地方に売られています。

めむろ あま 芽室のキャベツは甘みが多く、他の産地に比べ ほか 柔らかいです。

※給食では10月まで芽室産のキャベツを使います。

### えいよう

おもに からだ ちょうし ととの 体の調子を整える しー おお ビタミンCが多く、 そとがわ 外側の葉には は カロテンも含まれています。

また しよくもつ カリウムや食物せん いちょう い、胃腸を しょうぶ しょうぶにする ゆー ビタミンU(キャベジン) ふく が含まれます。

### 一口×モ キャベツのなまえはどこから?

えいご 英語のCabbage(キャベジ)からです。もとはラテン語で「頭」という意味です。 にほん 日本には江戸時代の末に入ってきて「玉菜」「甘藍」などとよばれました。 はい 入ってきたときは やさい 野菜としてではなく いま 今の葉ボタンのような かんしやうよう 鑑賞用だったといわれています。 ご にほん その後日本に合うように改良され、 はい 今ではなくてはならない野菜です。

### クイズ キャベツの葉は1玉に何枚くらい?

- ① 20枚 まい ② 50枚 まい ③ 90枚 まい



② 50枚

正解