

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6回目

11月18日（金）

芽室産材料



キャベツ かぼちゃ



メークイン



にんじん たまねぎ

11月18日の献立 こんだて

豚 ぶた ごぼう どん 丼

牛 ぎゅう 乳 にゅう

和風 わふう 野菜 やさい スープ

ヤーコン やこん サラダ



ぶたにく



なたねあぶら



ごぼう



たまねぎ



ヤーコン



にんじん



えだまめ

めむろ産材料の紹介

かぼちゃ

めむろ ちやう 芽室町では約130戸の農家が農協に出荷しています。

かぼちゃは、種 たね を植えてから収穫 しゆうかく まで3ヶ月半～4ヶ月位 かげつはん がかかります。

たくさん つく 作られている品種 ひんしゆ は「くり しやうぐん 將軍」で

このかぼちゃは、甘くてホクホクしてとても人気 にんき が高いです。

今年 ことし は、葉 か が枯れたことで、かぼちゃ ひや が日焼け ひや をして

くさがり くさ がいつもより多 おほ かったです。しかし、生産者 せいさんしや 一人 ひとり 一人 ひとり

人が丁寧 ていねい に選別 せんべつ して品質 ひんしつ が守られています。

カット ことし は今年 ことし も九神 きゅうじん ファーム あらしやま 嵐山 こうじやう 工場 こうじやう が

手伝 てつだ いをしてくれました。



(まるごと給食 きゅうしょくがい 以外 い 22日 にち のかぼちゃポタージュ しやう でも使用 しやう します。)



かぼちゃのえいよう

カロテン、ビタミンC、ビタミンE

などのビタミン類 るい が豊富 ほうふ に含まれる

緑黄色 りよくおうしよく 野菜 やさい の代表 だいひやう です。

このカロテン ほうふ 豊富な た かぼちゃ た を食べ

ると風邪 かぜ ウィルス たいこう に対抗 たいこう できます。



保存



- ・陽 ひ のあたらない
- かぜ かぜ とお 風通 ふうつう しの良い ところ 所で
- おんど おんど たか 温度 たか が高 たか すぎない
- ばしょ ばしょ ちやぞう 場所 ちやぞう が貯蔵 ちやぞう に良い



- ・切 き ったらいたみやすい
- たね たね を取り除 のぞ いてラップ らっぷ を
- して冷蔵 れいぞうこ 庫 こ へ



- ・皮 かわ をのぞき かぬつ 加熱 かぬつ して
- つぶし、冷凍 れいとう にすると
- かぼちゃ だんご 団子 だんご やポター
- ージュ しやう などに、使用 しやう し
- やすい