

# めむろまるごと給食 きゅうしよく

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

めむろさんざいりよう  
芽室産材料

平成29年度 第6回目

11月10日（金）小・中学校

【しいたけとごぼうのみそしる】



11月10日の献立 こん だて

むぎい  
麦入りごはん

ぎゅう にゅう  
牛乳

しいたけ  
椎茸とごぼうのみそ汁

とん  
ソース豚カツ

わふう  
和風ミネラルサラダ

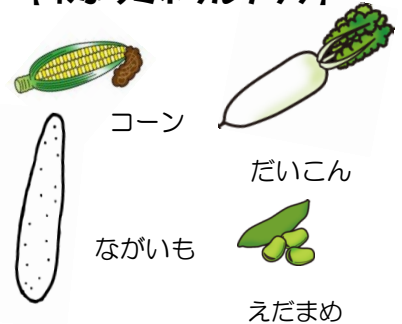
【ソースとんかつ】



ぶたにく

\*ごまとんかつソースが  
つきますのでとんかつに  
かけてたべましょう。

【わふうミネラルサラダ】



## めむろごぼう

めむろちよう やく こ のうか 芽室町では約70戸の農家が、ごぼうを作っています。  
はる たね 春に種をまいて、かけつ いじょう 4ヶ月以上、土の中ですくすく伸びます。でも畑の中  
では石や粘土がまっすぐ伸びようとするごぼうをじゃまします。だから  
どこでもつくれないのですが、めむろ ちよう 芽室町にはやわらかい土の畑が多くごぼう  
つくりに向いています。収穫は8月末から11月末まで行います。畑の中  
で冬を越して、春に掘り、収穫するごぼうもあります。

せいさんしゃ  
生産者からみなさんへ

「めむろごぼう」はやわらかく、かお 香りや味あじ が良いことよ で有名です。  
いっぱい食べて健康な体を作ってください。



### ひとくちメモ

ごぼうは縁起がよい食べ物

土の中にしっかり根をはるごぼうは、細く長く生きていけますように  
との願いをこめて、「たたきごぼう」や「八幡まき」「煮しめ」などの  
お正月料理に使われます。

### えいよう

おもに体の調子を整えます。とくに食物せんいを多く含み、おなかの  
調子を整えてくれます。

また動脈硬化などの血液の病気やガンの予防をします。

おなかをそうじする



食物繊維