

めむろまるごと給食

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

平成30年度 第8回目
2月8日(金) 小・中学校

めむろさんざいりょう
芽室産材料

【やさいとまめのスープ】



【つけあわせポテト】



2月8日の献立

むぎ い
麦入りごはん

ぎゅう にゅう
牛乳

やさい まめ
野菜と豆のスープ

コーンハンバーグ

つけあわせ
付け合せポテト

【コーンハンバーグ】



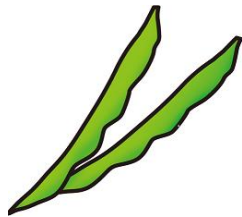
冷凍野菜

めむろちよう せいぜん めぐ そだ やまい せいさんしや ちよくせつ ちようないこうじょう はこ しゅん
芽室町の自然の恵みをいっぱい育てて育った野菜は、生産者から直接 町内の工場へ運ばれ、旬の
おいしさが1年中、味わえます。

◆冷凍野菜の良いところ◆

1. 栄養価～旬の時期に収穫し急速冷凍するため、とれたての味と栄養価が保たれます。
2. 価格～天候不順に左右されなく、価格が安定しています。
3. 便利～処理がしてあるのですぐに使えます。
4. ゴミがでない～下処理がされているので、生ゴミが減らせます。

さやいんげん



いんげん豆を若いうちに、さやごと食べるのがさやいんげんです。旬は6月～9月の夏野菜です。芽室町では、おもに8月に収穫されています。緑黄色野菜に分類され、ビタミン類、ミネラルが豊富です。また、豆の部分のたんぱく質はアスパラギン酸を含み、疲労回復や美肌効果があります。

えだまめ



大豆のさやがみじゆくみどりいろのうちに収穫したもので、芽室町を含む十勝エリアの生産量は全国3位です。栄養は野菜のビタミンと豆のたんぱく質がたっぷり、野菜と大豆の良いところ両方もらった食べ物です。

スイートコーン



芽室町のスイートコーンは、面積・生産量とも日本一の産地です。芽室町のスイートコーンが甘くておいしいわけは、昼間太陽のエネルギーで作られた養分が、涼しい夜になると実にたくわえられるからです。そして、一番おいしいときに、短時間で加工されるためです。疲労回復に役立つビタミンB1、便秘を改善する食物せんいが豊富です。