

“**みらい**（**未来**）につなげ、みんなで食べる**千葉市産**”

10月 市民の日特別メニュー



きょうの給食のねらい

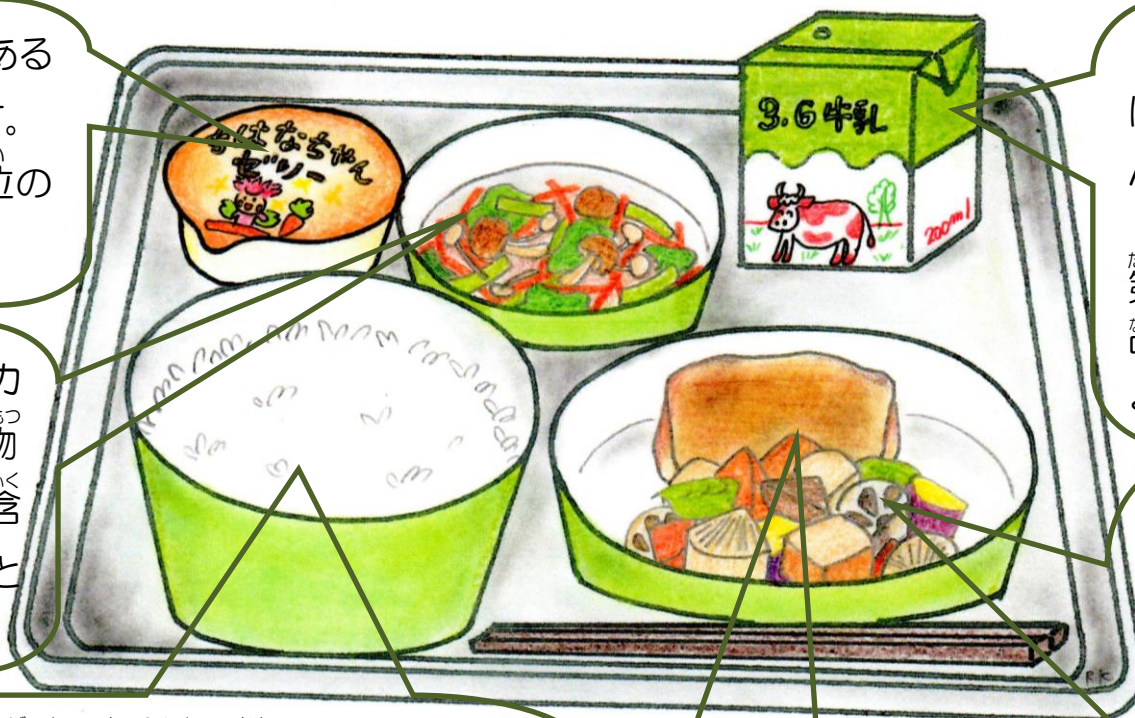
ちばしさん しんまい あじ きょうど
千葉市産の新米を味わい、郷土の
ちば さんぶつ し
千葉でとれる産物を知る。

- ごはん ●牛乳 ●鶏肉の西京焼き ●秋野菜の煮物 ●小松菜ときのこの和え物 ●ちはなちゃんゼリー

ちばし
千葉市でとれた、甘さのある
にんじんを使ったゼリーです。
ちばけん ぜんこく だい い
千葉県は、全国で第2位の
せいさんりょう
生産量があります。

こまつなは、ビタミン類、カ
ルシウム、カリウム、鉄、食物
せんい えいようそ ほうふ ぶん
繊維などの栄養素が豊富に含
まれています。旬のきのこと
あ もの
和え物にしました。

ちばし みどりく わかばく ちゅうしん おも
千葉市では緑区・若葉区を中心に主にコシヒカリと
めいがら こめ つく にほん もっと
いう銘柄の米を作っています。コシヒカリは、日本で最も
おお つく ひんしゅ ねば かお よ
多く作られている品種で、粘りや、つや、香りが良いことが
とくちょう こんげつ がつ ちばしさん しんまい
特徴です。今月から12月にかけて、千葉市産の新米が
きゅうしょく どうじょう
給食に登場しています。



きゅうにゅう ほね は じょうぶ
牛乳は、骨や歯を丈夫
にするカルシウムを多く含
んでいます。
ちばけん せいさんりょう ぜんこく
千葉県の生産量は全国
第3位です。その千葉県の
なか ちばし ばん ぶん おお
中でも千葉市は2番目に多
く生産しています。

ちばけん しゅうかく
千葉県で収穫された
こんさい つち なか そだ
根菜（土の中で育つだいこ
ん、にんじん、ごぼうなど）
と、秋が旬のさつまいも
あき しゅん
を使って煮物にしました。
こんさい
根菜は、ビタミンや
しよくもつせんい ほうふ
食物繊維が豊富なので、
からだ ちょうし ととの はたら
体の調子を整える働
きがあります。

とりにく にく くら
鶏肉はほかの肉に比べて
しじつ ひじょう すく
脂質が非常に少ないのが
とくちょう とりにく しろ
特徴です。鶏肉に、白くて
あま さいきょう つ
甘みのある西京みそに漬
けて焼きあげました。