

“<sup>みらい</sup>未来<sup>た</sup>につなげ、<sup>ちほしさん</sup>みんなで食べる千葉市産”

# 10月 市民の日特別メニュー



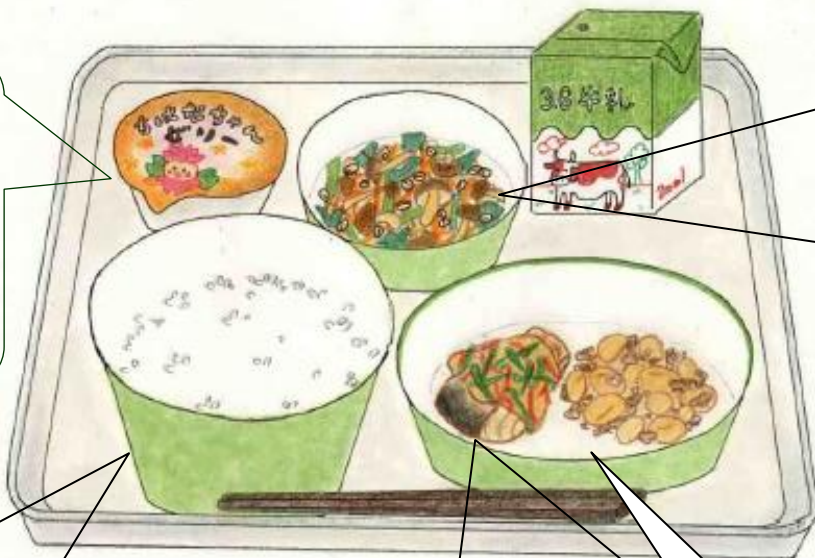
きょう きゅうしょく  
今日の給食のねらい

ちばし ちばし  
千葉市でとれる食材を知り、「ふるさと  
ちば ちば  
千葉」を愛する心を育てる

- ごはん ●牛乳 ●鯖の野菜あんかけ ●大豆のしぐれ煮 ●プチプチ玄米の和え物 ●ちはなちゃんゼリー

## ちはなちゃんゼリー

ぜんこく ちばし  
全国でも有名な千葉市の  
とくさんぶつ まくはり  
特産物の「幕張にんじん」を  
しょう いろ  
使用した色あざやかな  
ゼリーです。



## プチプチ玄米の和え物

しょうかん げんまい  
プチプチとした食感の玄米  
と、にんじんや小松菜、秋の味覚  
のきのこの和え物です。  
げんまい こめつぶ もみがら のぞ  
玄米は米粒から籾殻を除いた  
もので、玄米から糠を除くと  
はくまい  
白米になります。ビタミンなど  
えいよう しょうもつせんい ほうふ  
の栄養や食物繊維が豊富です。

## ごはん

がつ がつ  
10月から12月は、千葉市で  
しゅうかく しんまい と い  
収穫された新米を取り入れてい  
ます。千葉市では、主に、若葉  
く みどりく はなみ がわく こめつく  
区・緑区・花見川区で米作り  
おこな  
が行われています。コシヒカ  
りにほん もっと おお つく  
りは日本で最も多く作られ  
ひんしゅ ねば かお  
ている品種で、粘りとつや、香  
りのよいことが特徴です。



## 鯖の野菜あんかけ

さば あき しゅん さかな ちばけん  
鯖は秋に旬をむかえる魚で、千葉県では  
ちょうしし あさひし おお みすあ  
銚子市や旭市でマサバやゴマサバが多く水揚  
げされます。  
さば あおさかな ぶく ししつ のう  
鯖などの青魚に含まれる脂質は、脳のはた  
らきを活発にするDHAや、血液をサラサラに  
かっぱつ けつえき  
するEPAという成分が含まれています。

## 大豆のしぐれ煮

だいす に  
大豆と豚ひき肉を合わせたしぐ  
だいす ぶた にく あ  
れ煮は、しょうがのきいた甘辛い  
あじつ  
味付けです。  
だいす せいちょう き たいせつ りょうしつ  
大豆は成長期に大切な良質の  
たんぱく質が含まれており、昔か  
ら「畑の肉」といわれています。