

“みらい（未来）につなげ、みんなで食べるちば市産”

10月

し みん ひとくべつ

市民の日特別メニュー

加曾利貝塚PR大使かそりーぬ



きょう きゅうしょく
今日の給食のねらい

ちばし
千葉市でとれる食材を学校給食で
あじ
味わい「ふるさと千葉」を愛する心を
そだ
育てる。

●ごはん ●牛乳 ●さばのガーリック焼き ●茎わかめとたまごのスープ ●こまつなの中華あえ ●ちはなちゃんゼリー

ちはなちゃんゼリー

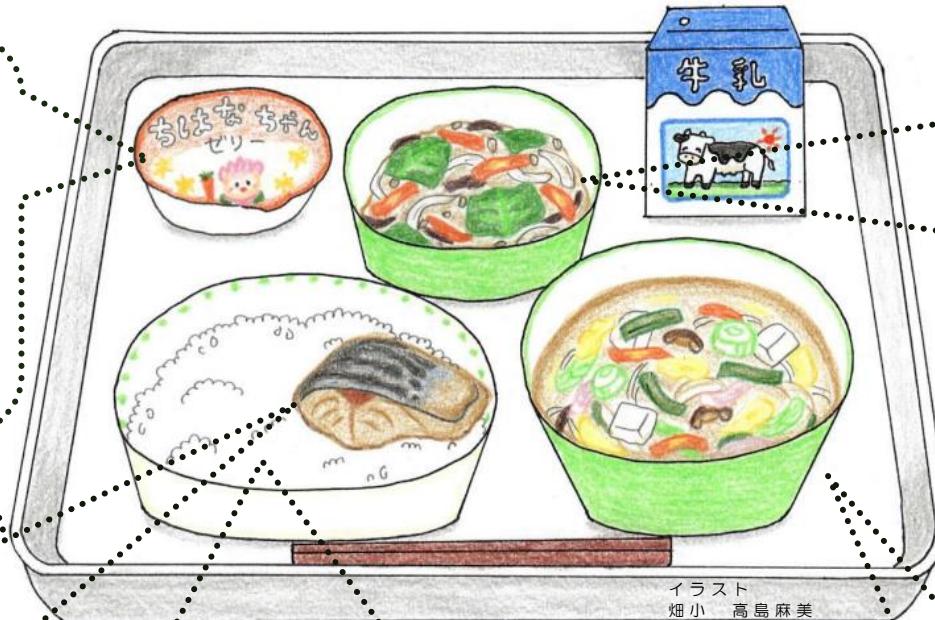
千葉市産のにんじんで作られた、
鮮やかなオレンジ色のゼリーです。
「花のあふれるまちづくりシンボル
キャラクター」として、ちはなちゃん
がデザインされ平成17年から毎年
給食に登場しています。

さばのガーリック焼き

さばなどの青魚には、「DHA」
や「EPA」といった脂が多く含まれ、
脳を活性化させて、記憶力を高めたり
血液をサラサラにしたりする働きがあ
ります。にんにくの風味は食欲を増進
させます。



千葉市の学校給食での
地産地消の取り組みに
ついて、紹介しています。



千葉市内産 新米コシヒカリ

千葉県は全国有数の米どころで、東日本一の早場米の
産地です。「ふさおとめ」や「ふさこがね」に加え、新たに
「粒すけ」といった品種が作られています。中でも「コシ
ヒカリ」は多く栽培されており、粘りが強く、つやがあり、
ほんのり甘みのある食感が特徴です。給食では、10月
から1月までは市内産新米コシヒカリを使用しています。

こまつなの中華あえ

こまつなには、骨や歯を丈夫
にするカルシウムや、血液を
つくるもととなる鉄が多く含
まれています。体が大きくな
る成長期に大切な栄養素なの
で、積極的に食べましょう。

茎わかめとたまごのスープ

わかめの中芯部分である茎
わかめには、食物繊維が豊富
に含まれます。食物繊維は
腸内環境を整える働きが
あります。コリコリとした
食感と、たまごのふわふわと
した食感が楽しめるような
スープに仕上げました。