

“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

加曾利貝塚PR大使かそりーぬ



今日の給食のねらい

千葉県でとれる食材を学校給食で  
味わい「ふるさと千葉」を愛する心を  
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

千葉県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促進  
させます。

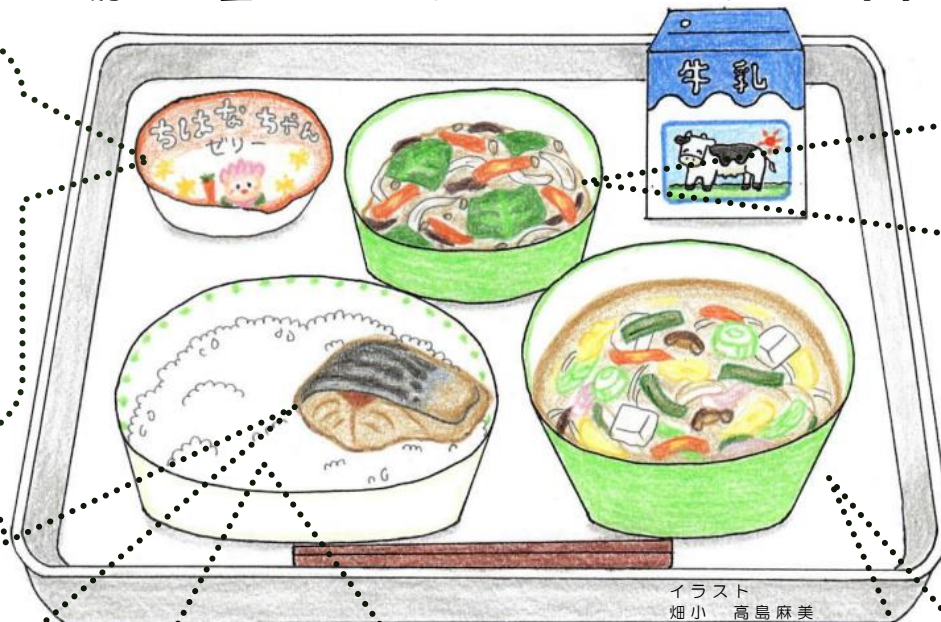


イラスト  
畑小 高島麻美

## 千葉県産 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  
つくるもとになる鉄が多く含  
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。



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。