



いきいきお野菜

11月の主役 白菜



がつ がっこうきゅうしょく ひ こんだて しょう はくさい
11月の「学校給食とやまの日」の献立に使用する『白菜』
は、うおづちく つく
は、魚津地区で作っています。

はくさい なべりょうり いた もの つけもの か
『白菜』は、鍋料理や炒め物、キムチなどの漬物に欠かせな
い野菜です。あじ 味にくせがないので、た しょくざい ちょうみりょう あ
他の食材や調味料と合わ
せやすいです。

えいようめん しょうもつせんい ふく
栄養面では、ビタミンCやカリウム、食物繊維を含んでいま
す。なべりょうり つか へ た
鍋料理に使うと、かさが減りたくさん食べることができ、
やさいぶそく かいしょう する と だ えんぶん
野菜不足の解消につながり、汁に溶け出したカリウムで塩分
のとりすぎもふせ
防いでくれます。



(公財) 富山市学校給食会

