

# 越前町学校給食カレンダー



海土里ちゃん献立の日

10月28日


【10月の給食目標】好き、きれいしないで食べましょう

**【献立名】**  
 有機玄米ごはん  
 牛乳  
 けんちんみそ汁  
 ピーマンの肉づめフライ  
 小松菜のしそあえ  
 ワインゼリー

**【献立について】**  
 今日は小松菜についてお話します。  
 小松菜は緑黄色野菜の中でも特に、歯や骨を丈夫にする「カルシウム」や、貧血予防効果のある「鉄」が豊富に含まれています。よく似ている野菜に、ほうれん草がありますが、カルシウムでは、小松菜は、ほうれん草の3.5倍、鉄では1.4倍も多く含まれています。成長期のみなさんにはしっかり食べてほしい野菜といえます。  
 また、今日の肉づめフライは、丹生郡のニューピーを使っています。  
 大きくて苦味が少ないニューピーをお肉と一緒に味わってみましょう。

小松菜・ほうれん草の栄養素比較(100gあたり)

栄養素	ほうれん草	小松菜
カルシウム	49	170
ビタミンC	35	39
βカロテン	4200	3100
葉酸	210	110
カリウム	690	500
鉄	20	28




**【使用予定地場産物】**  
 コメ 米 げんまい とうふ あつあげ  
 ピーマン 牛肉 はくさい さつまいも みそ ねぎ こまつな

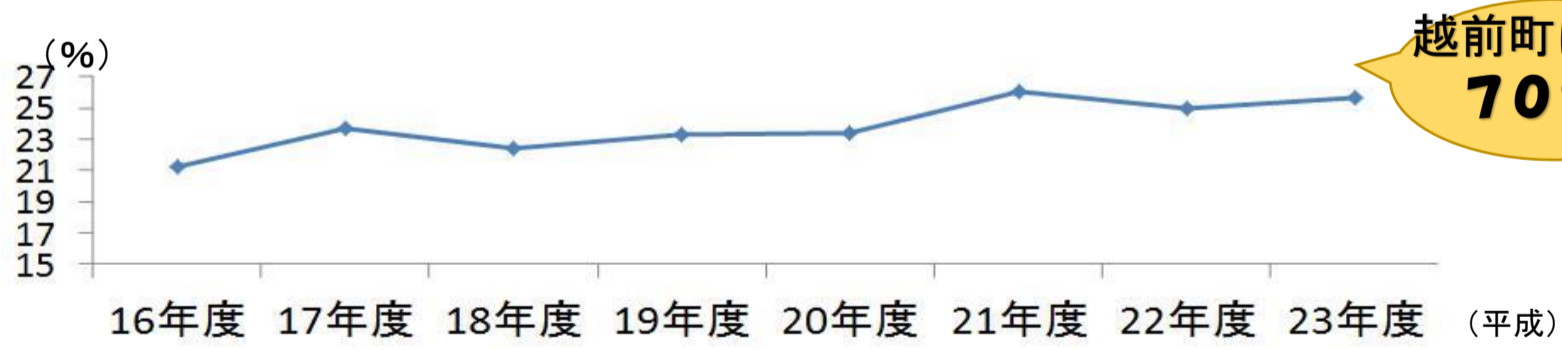
**【クイズ】**  
 今日は「小松菜」についてのクイズです。  
 今日の小松菜は、宮崎地区のものを使用しています。何という方が育てた小松菜でしょう？

① 田中さん  
 ② 吉田さん  
 ③ 前田さん

**【解説】**  
 給食の小松菜は、主に宮崎地区の前田さんのものを使用しています。前田さんは、水菜やほうれん草なども作っています。  
 今日は、海土里ちゃん献立の日です。  
 今月は、小松菜のポスターがあります。掲示板のところにはってあります。見てみましょう。



**【こたえ】 ③**



出典：「平成23年度学校給食における地場産物の活用状況」（文部科学省）より

学校給食における地場産物の活用状況について調べたグラフです。日本の学校給食では、地場産物の使用率30%を目標にしています。越前町では、6月と11月の調査月に全体の約70%を地場産物として使っています。とても食材の豊富な地域だということがわかりますね。



地場産物が豊富な越前町！