

# いきいきお野菜

## 11月の主役はくさい



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

つく みずは よ はたけ さいばい うおづはくさい  
作られています。水捌けの良い畑で栽培された『魚津白菜』は、みずみず  
しくあま つよ とくちょう  
甘み強いのが特長です。

はくさい あじ ほか しょくざい あいしょう なべりょうり いた  
『白菜』は、味にくせがないため他の食材とも相性がよく、鍋料理や炒め  
もの つけもの りょうり つか  
物、漬物などさまざまな料理に使われます。

こうさん かさよう しー えんぶん はいしゅつ うなが なか  
また、抗酸化作用のあるビタミンCや、塩分の排出を促すカリウム、お腹  
ちょうし ととの しょくもつせんい えいようそ ふく  
の調子を整える食物繊維などの栄養素を含んでいます。

なべ きせつ ぐざい あじ  
鍋がおいしい季節になりました。ぜひ、具材のひとつとして味わってみて  
ください。



公益財団法人  
富山市学校給食会

