

11月7日 (水) ブロッコリー



☆ブロッコリーは、すずしい
きこう 気候でよくそだちます。
☆11月から3月ごろが一番
おいしい時期です。
☆北海道でたくさん作られて
います。

「マカロニと野菜のスープ」は、「マカロニ」の個別対応献立です。

きょうのこんだて

ぶたにくのガーリックやき
マカロニとやさいのスープ
ブロッコリーのサラダ
おさつパン
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) サラダあぶら、マカロニ オリーブあぶら、さとう パン
あか	(おもにからだをつくる) ぶたにく、けいにく ぎゅうにゅう
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) にんにく、たまねぎ、キャベツ にんじん、グリーンピース コーン、セロリー、ブロッコリー

小麦アレルギーの
個別対応献立で
す。

クイズ5 ブロッコリーの緑色がかわりにくくするために、あるものを入れて
いっしょにゆでるとよいです。それは何でしょうか。
① 塩 ② さとう ③ 酢

一口メモ

○今日の副菜の「ブロッコリーのサラダ」は、最初は、
カリフラワーのサラダの予定でしたが、天候の影響で
カリフラワーの確保ができなかったので、ブロッコリー
に変更になりました。



ブロッコリーは、イタリアで野生のキャベツを改良して作られ
ました。ブロッコリーは、花のつぼみの部分を食べている
野菜です。黄色い花がさきます。

フランスでは、アスパラガスのような風味がこのまわてシュアス
ベルジュ(アスパラガスのようなキャベツ)とよばれているそうです。



ブロッコリーの花



○給食では、ブロッコリーの
つぼみの部分だけではなく、
くきの部分も洗って、切って

使っています。くきの部分を使うことで、食べる
ところが多くなり、ごみの減量にもなり環境にも
やさしい食べ方です。

たまねぎ	北海道	にんじん	北海道	ブロッコリー	熊本県
キャベツ	愛知県	セロリー	長野県	にんにく	青森県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①