

# きゅうしょく きたそらん千給食



27日  
(金)

- ごはん
- ぎゅうにゅう
- せっちゅうしいたけいりぐたくさんじる
- さばみそに
- だいずいそに



ほくりゅうちょう あぶら  
北竜町のひまわり油も  
つか  
使っていますよ!



せっちゅう ぬまたちよう  
雪中しいたけは、沼田町の  
しゅうのつしえんじっしゅうのうじょう さいばい  
就農支援実習農場で栽培して  
います。夏になると雪の冷熱源  
を利用して、しいたけの生育がいちば  
ん良い環境づくりをしているそう  
です。歯ごたえのある肉厚なしいたけを  
あじわって食べましょう!

## だいず 大豆

きたそらんち だいず ぬまたちよう  
北空知でとれた大豆を沼田町のコーミ北のほたる  
ファクトリーでゆで大豆に加工しています。「畑の  
肉」といわれるほど体をつくるたんぱく質がたくさ  
ん含まれています。また食物繊維やカルシウムを  
豊富に含むので、腸内細菌のバランス  
を良くして、丈夫な骨や歯をつく  
り、筋肉の収縮や  
神経を安定させる作用が  
あります。

