

ことし
今年のいしかりデーは、全5回!!

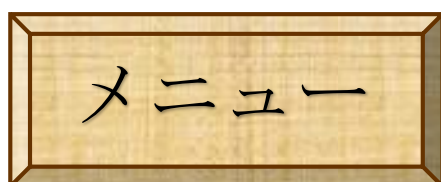
がつよっ か すい だい かい め
10月4日(水)は、第5回目の



いしかり しよくざい つか きゅうしょく
■「いしかりデー」は、石狩の食材をたくさん使った給食です■



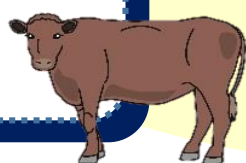
- ★ とれたて新鮮で、おいしい!
- ★ 新鮮だから、栄養がたくさん!
- ★ 作った人の顔が見えて、安心!



いしかりさん
石狩産ゆでブロッコリー
(マヨネーズ)

たろう や
さけ太郎のたまご焼き

いしかり ぎゅう はまますぎゅう
石狩のブランド牛「浜益牛」
つか どん
を使った「そばろ丼」



はまますぎゅう どん
浜益牛のそばろ丼

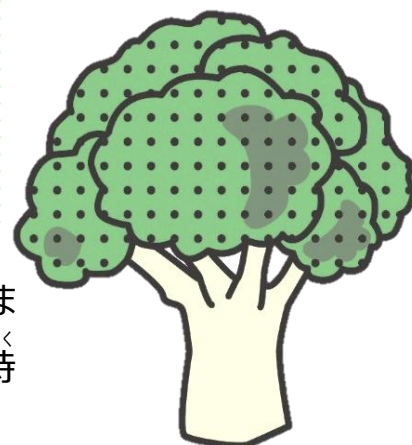
いしかり し
石狩市のキャラクター
たろう や いん
「さけ太郎」の焼き印
がついた、たまご焼き



こんかいちゅうもく しよくざい
今回注目する食材は...

「ブロッコリー」

いま いしかり もっと おお せいさん やさい
今、石狩で最も多く生産されている野菜の「ブロッコリー」。石狩市内では、40軒の生産者さんがいま
す。ブロッコリーは暑さに弱いので、本州では育てることが難しいそうです。そのため、その多くは北海道の特
産品として本州に出荷されています。「いしかりデー」では、新鮮なブロッコリーを味わってもらえるように
「ゆでブロッコリー」での提供を予定しています。



えいよう
ブロッコリーは、栄養がすごい!!

しょくもつ せん い
食物繊維やビタミン、ミネラル（カリウム、
てつ りよう やさい なか
鉄）などの量は、野菜の中でも
トップクラスの「スーパー野菜」です。



きかく あ かぶ かぶ
規格に合うように、1株1株
てさぎょう か と
手作業で刈り取ります。



◆◆ 生産者の成田さん ◆◆

いしかり つか はじ
石狩でブロッコリーを作り始めたの
は、約20年前。いまは、1年間で約
170 トンを生産しています。

