

ことし  
今年のいしかりデーは、全5回!!

がつむいか きん だい かいめ  
10月6日(金)は、第5回目の

# 「いしかりデー!!」

いしかり しょくざい 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 ■



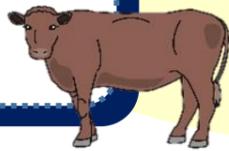
- ★ とれたて新鮮で、おいしい!
- ★ 新鮮だから、栄養がたくさん!
- ★ 作った人の顔が見えて、安心!

## メニュー

いしかりさん  
石狩産ブロッコリー  
サラダ

たろう  
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」



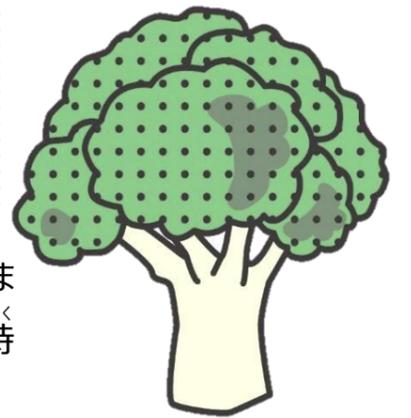
はまますぎゅう どん  
浜益牛のそばろ丼

いしかりし  
石狩市のキャラクター  
「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 しょくざい  
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ため、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  
「ブロッコリーサラダ」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 せい い  
食物繊維やビタミン、ミネラル（カリウム、  
てつ りょう 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。



せいさんしゃ なりた  
◆◆ 生産者の成田さん ◆◆

いしかり つく はじ  
石狩でブロッコリーを作り始めたのは、約  
ねんまえ いま ねんかん やく  
20年前。今は、1年間で約170トン  
せいさん  
生産しています。

