

“みらい（未来）につなげ、みんなで食べる千葉市産”
千葉市でとれる野菜を知ろう

11月キャベツ

アブラナ科 葉を食べる野菜
ビタミンC ビタミンU が豊富
【C A B B A G E】



キャベツは生で食べても、炒めたり茹でたりしてもおいしく食べられる、活用しやすい野菜です。国内ではジャガイモ、ダイコンに次いで生産量の多い野菜です。（2022年農林水産省統計）
アブラナ科の植物で、菜の花に似た花が咲きます。



キャベツのとれる時期はいつだろう??

キャベツは、春に採れる春キャベツ、夏から秋に採れる夏秋キャベツ、冬に採れる冬キャベツと旬の時期が3回あります。今の時期に出回っているのは冬キャベツで、愛知県や千葉県で多く採れます。冬キャベツは、葉がしっかり巻かれていて、ずっしり重いのが特徴です。

千葉市でとれるところ



千葉市の学校給食での地産地消の取り組みについて、紹介しています。

千葉市内では花見川区の
武石町、長作町、あまぎや
畑町を中心に作られています。

今日の給食のねらい

千葉市でとれた旬のキャベツを味わう



加曾利貝塚PR大使がそりーぬ

千葉市でとれたキャベツを使った 「キャベツと生揚げのホイコーロー」

材料名	4人分	切り方
豚ばら肉	80g	2cm幅
サラダ油	小さじ1/2	
長ねぎ	4cm	みじん切り
にんにく	1片	みじん切り
しょうが	1片	みじん切り
トウバンジャン	少々	
酒	小さじ1	
にんじん	1/4本	短冊切り
たまねぎ	1/2個	スライス
たけのこ水煮	30g	短冊切り
キャベツ	1/4個	2cmざく切り
ピーマン	1個	細切り
生揚げ	1枚	色紙切り
赤みそ	大さじ1	A
テンメンジャン	大さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1	
砂糖	小さじ1	
片栗粉	小さじ1	
ごま油	小さじ1/2	

【作り方】

- ①フライパンに油を入れて熱し、長ねぎ、にんにく、しょうが、トウバンジャンをいためる。
- ②豚ばら肉、酒を加えて色が変わるまでいためる。
- ③にんじん、たまねぎ、たけのこを加えいためる。
- ④キャベツ、ピーマン、生揚げを加えていためる。
- ⑤合わせたAの調味料を入れた後、水溶き片栗粉を加えてとろみを付け、ごま油をまわす。