

学校給食でよく使う食材

たまねぎ

学校給食での使用量

No.1!*

※野菜・果実等のうち



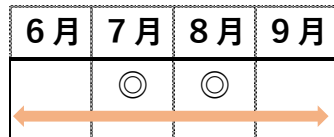
県内の主な産地

富山県では、秋に苗を植えた後に雪が降るので、冬場は病気や害虫の予防、除草の必要がなく、収穫までの農薬の使用回数が少なくなるため、環境にやさしい栽培です。



出荷最盛期/◎

出荷時期/ ← →



R2 県内の主な販売量 2,165t

(上記産地以外含む)

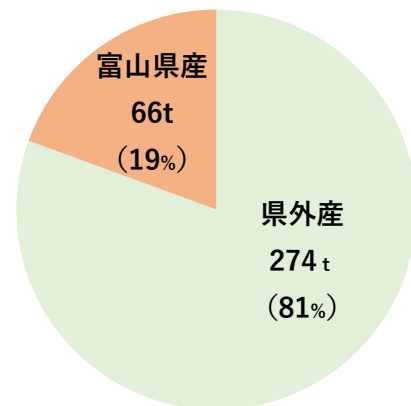
栄養

たまねぎの独特のにおいや目にしみる成分として硫化アリルがあります。コレステロールの代謝促進や血栓予防に効果があるので、動脈硬化の予防になると考えられています。また、抗酸化作用のあるケルセチンにより、発ガン抑制の働きがあるとされています。

参考：「農畜産業振興機構 野菜ブック」

学校給食での使用状況

R2 総使用量 340t



献立の活用状況

たまねぎをたっぷり使用し、あまみが出るまでよく炒めて調理します。

主な献立と一人分の使用量



カレー 80g



シチュー 70g



オニオンスープ 30g



新たまねぎと
シロエビの
かきあげ 40g