

学校給食でよく使う食材

学校給食での使用量

No.5!\*

※野菜・果実等のうち



# だいこん

## 県内の主な産地

富山県内では、春だいこんと秋冬だいこんを栽培しています。



出荷最盛期/◎

出荷時期/↔

5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	
◎	◎				◎	◎	◎	
↔				↔				

R2 県内の主な販売量 1,020t

(上記産地以外含む)

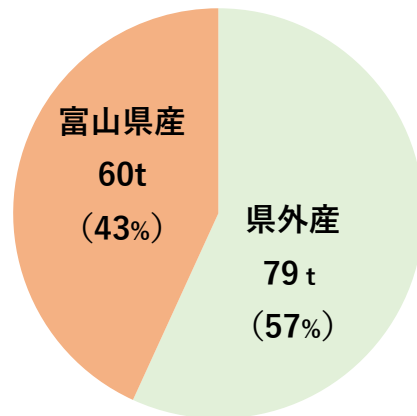
## 栄養

だいこんに含まれる辛味成分イソチオシアネート類は、がん予防効果の期待される食品成分の一つとされています。葉の部分は根の部分よりも、β-カロテンを豊富に含み、約4.5倍のビタミンC、約10倍のカルシウム、約3倍の食物繊維などを含んでいます。

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 139t



## 献立の活用状況

和のイメージがある大根ですが、カレーの具や中華風にアレンジした料理にも使用します。

### 主な献立と一人分の使用量



大根サラダ 30g



揚げサバのみぞれあえ 15g



マーボー大根 80g



冬野菜カレー 30g

