

9月19日 の給食メニュー

ふるさと給食

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・おじゃがもちスープ
- ・ハンバーグのきのこソース
- ・きゃべつのゆかり和え



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳 ハンバーグ	米 (宇佐市産) 油 砂糖 ごま おじゃがもち	玉ねぎ (北海道産) 人参 (北海道産) しょうが (長崎県産) ねぎ (宇佐市産) しめじ (福岡県産) 乾し椎茸 (宇佐市産) キャベツ (北海道産)

ぱくぱくだよい

今日のふるさと食材は「乾ししいたけ」です。ハンバーグに、乾ししいたけとしめじが入った特製ソースをかけています。しいたけは、乾燥させることで、うま味や香りが増加し、栄養面でも「ビタミンD」が増えます。ビタミンDは、体の中でカルシウムの吸収をよくする働きがあるため、「骨をじょうぶにしたい」「身長を伸ばしたい」と思っている人には、ぜひ食べてもらいたい食品です。