

## 9月20日 の給食メニュー

- ・ジャンバラヤ
- ・牛乳
- ・オニオンスープ
- ・かぼちゃサラダ



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	米 (宇佐市産)	玉ねぎ (北海道産)
豚肉	油	人参 (北海道産)
ベーコン	砂糖	しょうが (長崎県産)
生クリーム	ノンエッグマヨネーズ	ピーマン (宮崎県産)
		マッシュルーム
		パセリ (大分県産)
		かぼちゃ (中津市産)
		枝豆

**ぱくぱくだよい**

ジャンバラヤは、アメリカ南部のルイジアナ州の代表的な炊き込みご飯ですが、その起源は、スペイン料理のパエリアにあるといわれています。庶民的な料理で、唐辛子を使うことが多いそうです。給食では、チリペッパーやカレー粉などの香辛料を使っています。香辛料には、食欲を増す効果もあります。運動会の練習で疲れて、食欲が落ちていませんか。しっかり食べてくださいね。