

10月22日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・けんちん煮
- ・れんこんと炒り卵のみそ炒め



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)	人参 (北海道産)
豚肉	里芋 (宇佐市産)	大根 (熊本県産)
鶏肉	油	白菜 (宇佐市産)
豆腐 (宇佐市産)	砂糖	ごぼう (青森県産)
油揚げ		ねぎ (宇佐市産)
卵		乾し椎茸 (宇佐市産)
みそ		れんこん (宇佐市産)

ぽくぽくだよい

【れんこんと炒り卵のみそ炒め】

れんこんは、きんぴらや煮物、天ぷらなど、いろいろな料理に大活躍の野菜です。れんこんの特徴は、穴が開いていることです。では、なぜ穴が開いているのでしょうか？れんこんは、泥の中で育ちますが、植物の成長のために空気は欠かせません。泥の中でも空気を取り入れるため、れんこんの穴は地上に出ている花や葉、茎につながっているんですよ。しっかり味わって食べてくださいね。

