

10月23日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・すまし汁
- ・あじの南蛮漬け
- ・きゃべつの塩昆布和え



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	米 (宇佐市産)	人参 (北海道産)
豆腐 (宇佐市産)	小麦粉	乾し椎茸 (宇佐市産)
かまぼこ	でんぷん	ねぎ (宇佐市産)
あじ	油	玉ねぎ (宇佐市産)
昆布	砂糖	きゃべつ (宇佐市産)
	ごま	

ぱくぱくだよい 

【すまし汁】

すまし汁に彩りをそえてくれているのが、かまぼこです。かまぼこというと板の上に乗っているイメージですが、昔は細い竹に、魚のすり身をぬりつけて焼いていたそうです。その形がガマという植物の穂に似ていることから、「ガマの穂」がなまって「かまぼこ」になったそうです。《たんぱく質》が多く含まれていて、筋肉や血液など体を作ってくれる食べ物です。