

10月25日 の給食メニュー

- ・高菜ごはん
- ・牛乳
- ・さつま汁
- ・アーモンド和え



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)	高菜漬け
豚肉	砂糖	大根 (熊本県産)
豆腐	ごま	人参 (北海道産)
みそ (宇佐市産)	油	白菜 (長野県産)
	アーモンド	ごぼう (青森県産)
	さつま芋 (宇佐市産)	コーン
		ねぎ (宇佐市産)
		ブロッコリー
		カリフラワー

ぱくぱくだよい

【高菜ごはん】

高菜は熊本県阿蘇地方や福岡県筑後地方での栽培が盛んで、この地域の高菜漬は名物になっています。ビタミンAやビタミンC、カルシウムなどがたくさん含まれ、とても栄養価の高い野菜です。高菜を塩漬けにすると乳酸発酵するため、すこし酸味がでますが、その分栄養もアップします。今日は、高菜漬けを炒めて、ごはんにかけています。高菜ごはんをしっかりと食べてください。

