

10月29日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・インド煮
- ・茎わかめのソテー



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	じゃが芋 (北海道産)	玉ねぎ (宇佐市産)
厚揚げ	砂糖	いんげん
ベーコン	油	もやし
茎わかめ		



ぱくぱくだよい

【茎わかめのソテー】

わかめというと、ひらひらとした海藻を思い浮かべるかもしれませんが、今日の給食に入っているわかめは、「茎わかめ」と言って、その名前のおり、わかめの茎のことです。また「めかぶ」という海藻を聞いたことはありませんか？実は、これもわかめの一部で、根本の方をさします。それぞれ、食べたときの感じが違うので、料理によって使い分けるとよいですね。

