

11月2日の給食メニュー

今日は「野菜たっぷり給食の日」です♪

ごはん ほうれん草のゆかり和え マーボー大根 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	582
中	684

たんぱく質(g)

小	20.0
中	22.9



血や肉や骨や歯になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産) 豚肉(九州産) みそ	米(宇佐産) ごま油 春雨 ゴマ でんぷん	にんじん ほうれん草(九州産) もやし(中津産) しそ 大根(竹田市産) たまねぎ ねぎ(宇佐産) 椎茸(大分県産)

★栄養士のひとくちコメント★

寒い季節になるとスープやおでんなどいろいろな料理に大活躍する大根。

大根は下の方が辛くて、葉っぱに近い上の方が甘みがあります。 

大根おろしなど、生のまま食べる料理には、上の方が向いています。