

## 11月15日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・根菜の和風ポトフ
- ・鶏の香味焼き
- ・コロコロソテー



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 (大分県産)	じゃが芋 (北海道産)	大根 (熊本県産)
鶏肉 (大分県産)	バター	ごぼう (北海道産)
		れんこん (宇佐市産)
		コーン
		枝豆



今月もおいしい給食をお届けします!

ぽくぽくだよい

【根菜の和風ポトフ】

ポトフは、お肉や野菜をじっくり煮込んだフランスの家庭料理のひとつです。「ポト」は鍋、「フ」は火のことで、「火にかけた鍋」という意味になります。今日はいまの時期においしい根菜をたくさん使いました。ごぼうやれんこん、だいこん、にんじん、じゃがいもです。よくかむと、脳の血液の流れがよくなって、頭がしっかり働くようになります。よくかんで食べてください!