

11月16日の給食メニュー

ご飯 高菜炒め 大根と厚揚げの中華煮 牛乳

エネルギー(Kcal)

小	632
中	742

たんぱく質(g)

小	20.3
中	23.3



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) しらす干し 豚肉(大分県産) 厚揚げ てんぷら	米(宇佐産) ごま油 砂糖 でんぷん	にんじん(熊本県産) 高菜(大分県産) たけのこ(九州産) 玉ねぎ 大根(宇佐産) コンニャク 枝豆

★栄養士のひとくちコメント★

高菜は中央アジアが原産といわれるアブラナ科の野菜です。日本には中国から九州に入ってきて各地に広まったようですが、平安時代にはすでに栽培されていたと言われるほど古くから日本に定着していた野菜の一つです。現在では主に九州各地で作られています。

今日の高菜炒めは、大分県産の高菜漬けを使っています。

