

11月19日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・豆腐のすまし汁
- ・揚げ鶏の白ネギの炒め物
- ・白菜の塩昆布和え



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)	人参 (熊本県産)
豆腐	でんぷん	乾し椎茸 (宇佐市産)
鶏肉 (大分県産)	油	ねぎ (宇佐市産)
昆布	砂糖	玉ねぎ (北海道産)
	ごま	白菜 (大分県産)



今月もおいしい給食をお届けします!

ぱくぱくだよ!

【揚げ鶏と白ネギの炒め物】

白ネギは、味一ねぎなどの小ねぎとは違い、白い部分が多いネギです。おとなりの豊後高田市で多く栽培されています。ネギの緑色の部分にはビタミンAが、白い部分にはビタミンCが含まれています。ねぎ独特のにおいは、にんにくや玉ねぎと同じ、アリシンという成分です。このアリシンは、体を温めたり、疲れをとったりしてくれる働きがあります。しっかり食べてくださいね。

