

## 11月29日 の給食メニュー

- ・キムタクごはん
- ・牛乳
- ・中華スープ
- ・ポテトサラダ

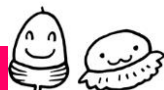


体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳 豚肉 ロースハム	米 (宇佐市産) 砂糖 ごま 春雨 じゃが芋 (北海道産) ハンエッグマヨネーズ	白菜キムチ たくあん漬け にんにく (宇佐市産) 小松菜 (熊本県産) 人参 (熊本県産) 乾し椎茸 (宇佐市産) ねぎ (宇佐市産) きゅうり (宇佐市産) コーン



今月もおいしい給食をお届けします!

ぱくぱくだより



【キムタクごはん】

「キムタクごはん」は、キムチとたくあん、豚肉を炒めて、ごはんにかけています。キムチは発酵食品の仲間です。食品についての微生物が、もとの食材をおいしく変化させてくれます。そのときに、人の体によい乳酸菌などを作り出してくれます。キムチには、おなかの調子を整えてくれるはたらきがあります。日本の代表的な調味料、みそやしょうゆも発酵食品の仲間なんですよ。