

## 1月8日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・白菜の塩麴スープ
- ・鶏のごま焼き
- ・たくあん和え



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	(大分県産)	米	(宇佐市産)	白菜	(宇佐市産)
豚肉	(大分県産)	砂糖		冬瓜	(宇佐市産)
鶏肉	(大分県産)	ごま		人参	(熊本県産)
かつお節				ねぎ	(宇佐市産)
				ほうれん草	
				たくあん漬け	



今月もおいしい給食をお届けします!



ぽくぽくだよい

【鶏のごま焼き】

ごまは、カルシウムや体によい油などを含んでおり、栄養たっぷりです。また、ごまからきている言葉もたくさんあります。江戸時代にあった「ごまどうらん」というお菓子は、小麦粉にごまを入れてこね、焼き膨らませたお菓子です。ごまのよい香りがするけれど、中はからっぽなことから、見かけはよいけれど、中身のないもののことを「ごまかし」というようになったそうです。