

1月9日 の給食メニュー

- ・すくなめごはん
- ・牛乳
- ・ちゃんぽん
- ・(麺 別缶)
- ・揚げぎょうざ(2)かぼすソース



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)	もやし	(中津市産)
豚肉	(大分県産)	ちゃんぽん麺	(宇佐市産)	キャベツ	(中津市産)
イカ	(宇佐市産)	油		ねぎ	(宇佐市産)
ぎょうざ		砂糖		玉ねぎ	(北海道産)
				人参	(熊本県産)
				かぼす果汁	(宇佐市産)



今月もおいしい給食をお届けします!

ぽくぽくだよい

【ちゃんぽん】

ちゃんぽんに入っている「玉ねぎ」は、給食では欠かせない野菜のひとつです。玉ねぎを切ると、涙がでますね。それは、硫化アリルという成分のせいなんです。調理員さんも、目に涙をためながら、がんばって玉ねぎを切ってくれています。また、この硫化アリルには、疲れをとってくれるはたらきもあります。休み明けで、まだ疲れが残っている人には、ぜひ食べてもらいたいですね。

