

1月21日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・豆腐のチリソース煮
- ・チンゲン菜のソテー
- ・ぶどうゼリー



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)	ねぎ	(豊後高田市産)
豆腐	(宇佐市産)	油		しょうが	(長崎県産)
豚肉		でんぷん		玉ねぎ	(北海道産)
ベーコン				人参	(熊本県産)
				チンゲン菜	(熊本県産)
				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!

【チンゲン菜のソテー】

チンゲン菜は大きなスプーンが重なったような形で、中国が原産地の野菜です。今日はソテーにしましたが、クリーム煮やあんかけなどいろいろな料理に大活躍です。栄養面では、体の中でビタミンAにかわるベータカロテンやビタミンCをたくさん含んでいます。どちらも、カゼ予防に効果のある栄養素です。カゼが流行している時期です。しっかり食べてください。