

1月31日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・キムチ入り豚じゃが
- ・ほうれん草のナムル



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)	人参	(熊本県産)
豚肉	(佐賀県産)	じゃが芋	(長崎県産)	玉ねぎ	(北海道産)
角天ぷら		砂糖		ニラ	(大分県産)
		油		こんにやく	
		ごま		白菜キムチ	
				ほうれん草	
				もやし	(中津市産)



今月もおいしい給食をお届けします!

ぽくぽくだよい

ほうれん草は寒くなり、霜が降りると甘みが増しておいしくなります。また、鉄分やビタミンC、カロテンなど、野菜の中でもさまざまな栄養素がたくさん入っています。

では、ここで問題です。ほうれん草のゆであがり、をきれいな色にするために必要なことは、次のうちどれでしょう？

- ①酢を加える
- ②ふたをしなくてゆでる
- ③少しのお湯でゆでる。



クイズの答え: ②(たっぷりの湯をわかした鍋にほうれん草を入れ、ふたをしなくてゆでます。)