

3月14日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・酢豚
- ・中華サラダ



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 (大分県産)	米 (宇佐市産)	人参 (熊本県産)
豚肉	小麦粉	玉ねぎ (北海道産)
みそ	でんぷん	ピーマン (宮崎県産)
ささみ	油	乾し椎茸 (宇佐市産)
	砂糖	たけのこ
	春雨	パインジュース
		きゅうり (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

【酢豚】

酢は、酢豚以外にもサラダや和え物などに調味料として使いますが、味付けだけでなく、いろいろな力を持っています。例えば、れんこんやごぼうを酢水につけておくと、色が黒くなるのを防ぐことができます。また、酢を加えることで、料理の塩分を減らしたり、食欲のない時に、すっぱい味が食欲を増してくれます。最近では、毎日酢をとると、健康にもよいといった研究の結果も出ています。

