

# 11月9日の給食メニュー

## 少なめご飯 やせうま 親子丼 牛乳



### アレルギー対応食



卵除去メニューです  
(^▽^)/



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(宇佐産)	玉ねぎ
鶏肉(宮崎県産)	やせうま(宇佐産)	人参(長崎県産)
きな粉	砂糖	白ネギ(宇佐産)
卵(大分県産)		

### ☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

やせうまは、だんご汁でよく使っていますが、今回は甘いきな粉と和えています。きな粉は大豆からできています。大豆は「畑の肉」といわれ、たんぱく質やビタミンB群を多く含んでいます。大豆は和食の基本であるしょうゆやみそ、納豆、豆腐などの原料でもあり、日本人の体を作ってきた食材といってもよいでしょう。

