

11月18日の給食メニュー

少なめご飯 高菜のジャコ炒め カレーうどん 牛乳



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)	高菜(大分県産)
ちりめん(別府産)	胡麻	人参(竹田市産)
豚肉(大分県産)	砂糖	玉ねぎ
油揚げ	胡麻油	白ねぎ(宇佐産)
	うどん(宇佐市長洲産)	

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

高菜のじゃこ炒めには別府湾でとれたちりめんじゃこを使っています。
小さなちりめんじゃこは魚をまるごと食べることができるので、骨や歯を丈夫にするカルシウムをとることができます。
高菜漬けは、塩漬けしてから乳酸菌で発酵させたものなので、おなかの調子を整えるはたらきがあります。
高菜ごはんにして食べましょう。

