

11月9日の給食メニュー

ご飯 コロッケ 肉団子の生姜スープ ふりかけ 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) 豚肉 肉団子	米(宇佐産) ジャガイモ パン粉 油 胡麻油 ふりかけ	人参(長崎県産) 玉ねぎ キャベツ(中津市産) エノキダケ(福岡県産) ネギ(宇佐産) 生姜

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

生姜の辛味のもと「ジンゲロール」という成分。
生の生姜がに含まれるジンゲロールは加熱されると
「ショウガオール」に変化します。
どちらも血液の流れをよくするはたらきがあり、体
をあたためてくれます。
体温が上がることで免疫力もアップします。

