

12月11日の給食メニュー

ご飯 コールスローサラダ カレー 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(熊本県産)	米(宇佐産) ドレッシング ジャガイモ 砂糖	キャベツ(宇佐産) 人参(熊本県産) コーン リンゴ 玉ねぎ

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

コールスローとはキャベツサラダの一種です。
 キャベツの旬は春と冬です。ビタミンCを多く含みます。
 春キャベツは、葉の巻きがゆるく、水分が多くやわらかい
 ので生でもおいしくいただけます。冬キャベツは、葉の巻
 きがしっかりしていてかためなので煮込みや炒め物に向い
 ています。