

12月3日の給食メニュー

ご飯 ゴボウの胡麻ダシかけ 中華スープ 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)	小松菜(宮崎県産)
竹輪	油	ゴボウ
豆腐(大分県産)	砂糖	ネギ(宇佐産)
ワカメ	デンプン	コーン
鶏肉(九州産)	胡麻	人参(熊本県産)
	米粉(大分県産)	玉ねぎ
	ごま油	モヤシ(中津市産)

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

小松菜は寒くなるこれからが旬の野菜です。冬にとれるので「冬菜」や「雪菜」とも呼ばれます。体の調子を整えるビタミンだけでなく、丈夫な骨や歯をつくるカルシウムがたっぷりの野菜です。小松菜と名付けた人は、そのおいしさを気に入った江戸幕府八代将軍の徳川吉宗だと言われています。