

12月7日の給食メニュー

ご飯 チキンのバーベキューソース 根っこ野菜汁 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) 鶏肉(九州産) 豚肉(長崎県産)	米(宇佐産) 砂糖 デンプン	玉ねぎ 人参(熊本県産) リンゴ 白菜(宇佐産) レンコン(佐賀県産) 白ネギ(宇佐産) 大根(豊後高田市産) ゴボウ レモン

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

根っこ野菜汁とは、人参や大根といった、根っこの部分を食べる野菜を使ったスープです。大根は冬から春先にかけてが、みずみずしく甘みが増しておいしく食べられます。大根は、95%が水分ですが、ビタミンCがたくさん含まれています。大根の中で一番辛みがあるのは葉っぱから一番遠い先のほうです。煮物、大根おろしなど料理によって使い分けるとよいですね。