

10月26日の給食メニュー

ご飯 味噌カツ 汁ビーフン 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) 味噌 トンカツ 鶏肉(九州産) | 米(宇佐産) 油 砂糖 ごま油 胡麻 デンプン ビーフン | 人参 玉ねぎ 白菜(玖珠産) ねぎ(宇佐産) モヤシ(中津産) |

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

味噌は、蒸した大豆に麹と塩を加えてできる発酵食品です。
味噌の原料の大豆は「畑の肉」ともいわれるほど、人間の成長に
欠かすことのできない良質のたんぱく質が含まれています。
味噌は乳酸菌も豊富で、腸内環境を整えてくれます。
味噌を使った料理を食べて免疫力をアップさせましょう！

