

10月23日の給食メニュー

## うま塩給食

少なめご飯 にんじんシリシリ 坦々春雨スープ 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) ベーコン 豚肉(九州産) 味噌	米(宇佐産) 胡麻油 砂糖 春雨	人参 もやし(中津市産) 小松菜(宮崎県産)

### ☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

今日は「うま塩給食」の日です。にんじんシリシリは沖縄県の家料理で、今日は塩こうじとベーコンのうま味、ごま油の風味で、調味料が少なくても美味しく仕上がっています。

調理方法や通常の調味料をほかの調味料に置き換えるなどして減塩することを「うま塩」といいます。

