

11月10日の給食メニュー

少なめご飯 やせうま 親子丼 牛乳



アレルギー対応食



卵除去メニューです
(^▽^)/



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(宮崎県産) きな粉 卵(大分県産)	米(宇佐産) やせうま(宇佐産) 砂糖	玉ねぎ 人参(熊本県産) 白ネギ(宇佐産)

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

やせうまは、だんご汁でよく使っていますが、今回は甘いきな粉と和えています。きな粉は大豆からできています。大豆は「畑の肉」といわれ、たんぱく質やビタミンB群を多く含んでいます。大豆は和食の基本であるしょうゆやみそ、納豆、豆腐などの原料でもあり、日本人の体を作ってきた食材といってもよいでしょう。

