

# 11月12日の給食メニュー

## ご飯 肉そぼろ 豚キムチ汁 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)	米(宇佐産)	玉ねぎ
豚肉(佐賀・大分県産)	胡麻	人参(熊本県産)
大豆	砂糖	枝豆
厚揚げ		大根(熊本県産)
味噌		キムチ
		エノキダケ(福岡県産)
		ニラ(熊本県産)

### ☆栄養士のひとくちコメント☆

キムチは白菜をとうがらしなどで漬けた辛い漬物です。  
とうがらしに含まれる辛味のもと、カブサイシンには食べ物を  
エネルギーにかえる力があり、運動と組み合わせるとダイエット  
効果があるといわれています。  
とうがらしは、殺菌作用を利用してお米に虫がつくのを防ぐなど「食べる」こと以外にも活用されます。

