

## 11月30日の給食メニュー

ご飯 イワシのおかか煮 白滝入り澄まし汁 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) イワシ 鶏肉(宮崎県産) 豆腐 ワカメ	米(宇佐産) 砂糖	玉ねぎ 人参(熊本県産) 白滝 ネギ(宇佐産)

### ☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

白滝はコンニャク的一种です。  
コンニャクは「コンニャク芋」というサトイモ科の芋から作られています。  
この芋を粉にしたものに水と水酸化カルシウムを加えると、コンニャクに含まれるグルコマンナンという食物繊維がゲル状になり、こんにゃく特有のぷるぷるとした食感が生まれます。

