

11月6日の給食メニュー

ご飯 小魚佃煮 鶏すき焼き 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) ちりめん(別府) 鶏肉(宮崎県産) かつお節 昆布 豆腐	米(宇佐産) 砂糖 胡麻	白滝 人参 大根(豊後高田市産) 白菜(宇佐産) ゴボウ(九州産) 白ネギ(宇佐産)

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

鶏すき焼きには白菜が入っています。白菜は芯の部分が肉厚でみずみずしく、水分が多い野菜です。免疫力を高める働きがあるビタミンCが多く、風邪などの病気を予防するのに役立ちます。白菜にはうまみ成分のグルタミン酸が多く、煮込むと柔らかくらかくなり、甘味も出てきます。

