

11月19日の給食メニュー

少なめご飯 高菜のジャコ炒め カレーうどん 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(別府産) 豚肉(大分県産) 油揚げ	米(宇佐産) 胡麻 砂糖 胡麻油 うどん(宇佐市長洲産)	高菜(大分県産) 人参(竹田市産) 玉ねぎ 白ねぎ(宇佐産)

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

高菜のじゃこ炒めには別府湾でとれたちりめんじゃこを使っています。
小さなちりめんじゃこは魚をまるごと食べることができるので、骨や歯を丈夫にするカルシウムをとることができます。
高菜漬けは、塩漬けしてから乳酸菌で発酵させたものなので、おなかの調子を整えるはたらきがあります。
高菜ごはんにして食べましょう。

