

11月4日の給食メニュー

ご飯 ササミとワカメの中華サラダ マーボー大根 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)	キャベツ(玖珠産)
ササミ	デンプン	コーン
ワカメ	ドレッシング	玉ねぎ
豆腐	春雨	人参
豚肉(大分県産)	ごま油	白ネギ(宇佐産)
味噌		大根(長崎県産)

☆ 栄養士のひとくちコメント ☆

大根は煮物や漬物、生サラダなどいろいろな料理でおいしく食べられる万能な野菜です。大根には食べ物の消化を助ける酵素が含まれているため、胃腸が弱っているときに食べるとよいと言われています。秋から冬にかけて旬の野菜で、この時期に収穫された大根は、寒さで甘みがぐんと増します。

